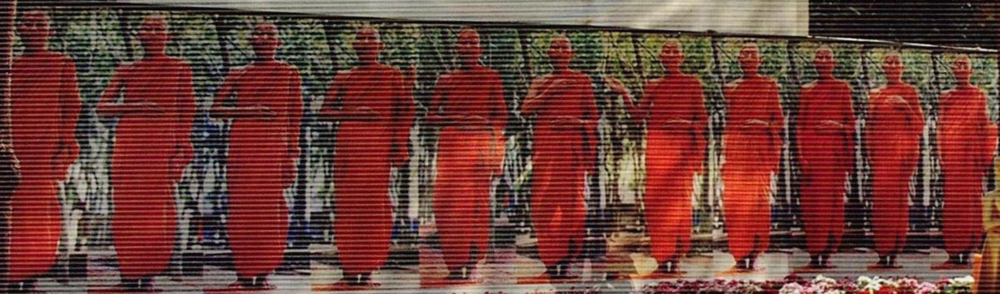
ลืมตาเคลื่อนไหว
ใจฮู้ซื่อๆ คือ หลวงพ่อเทียน

ฮู้ซื่อๆ





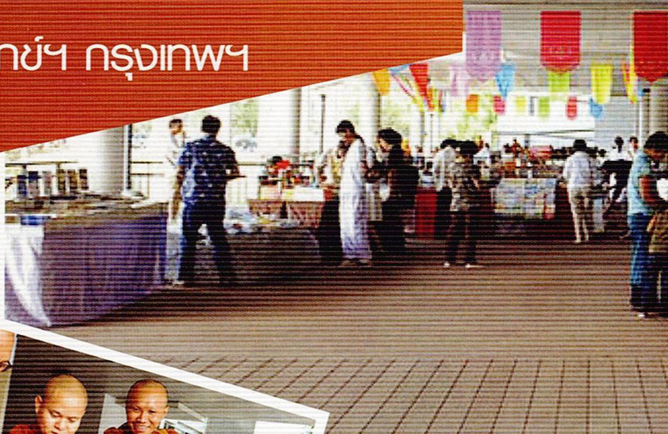


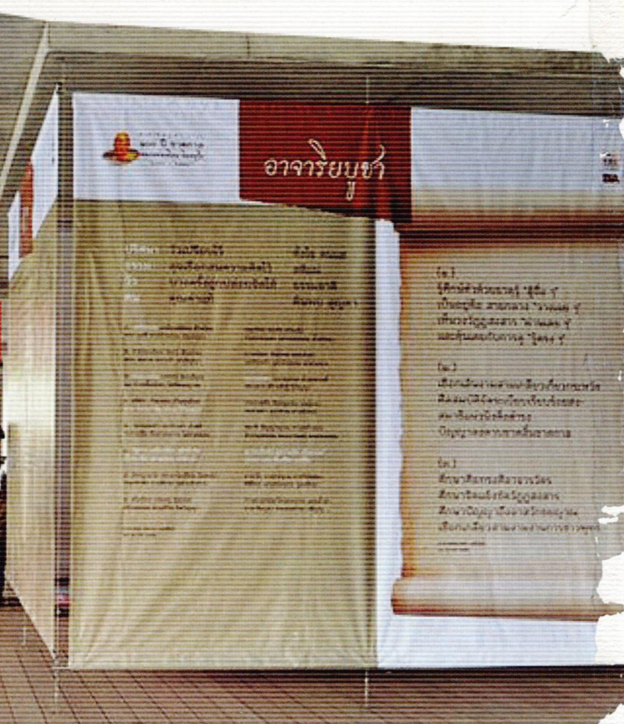
วารสารเฉพาะกิจ
ในโครงการ ๑๐๐ ปี ชาตกาล
หลวงพ่อเทียน จิตต์สุโภ
ฉบับที่ ๒ (กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕)

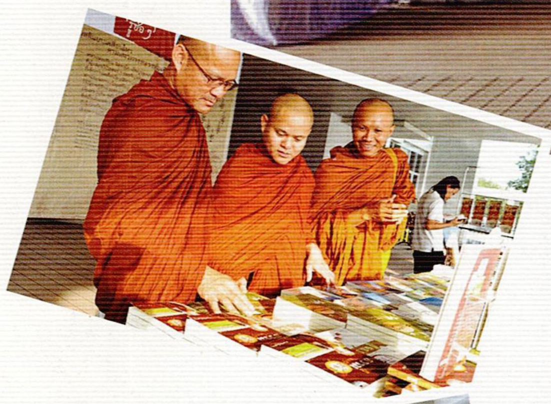


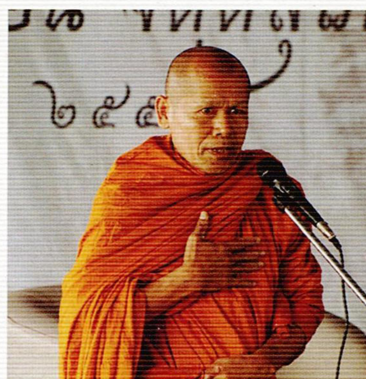
ปฐมฤกษ์เปิดงาน ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน

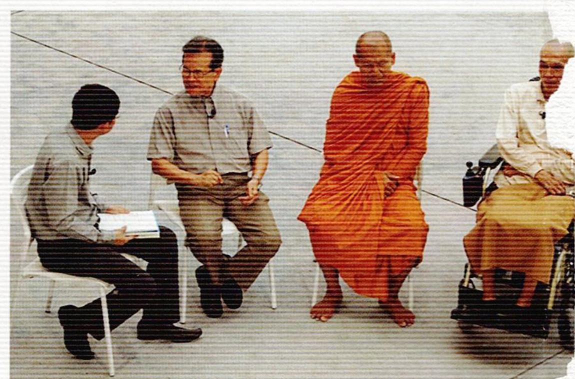
ณ สวนโมกข์ฯ กรุงเทพฯ



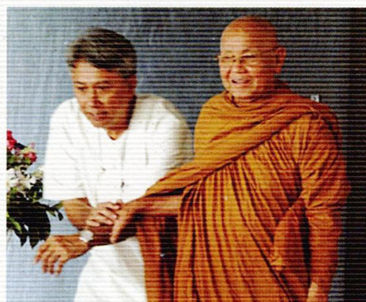


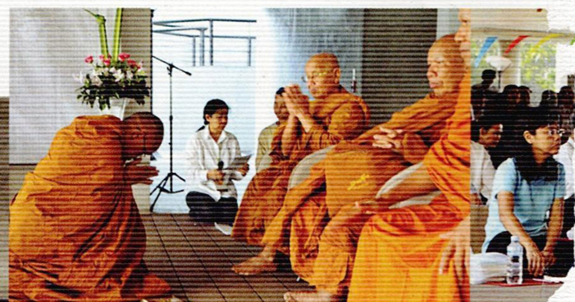


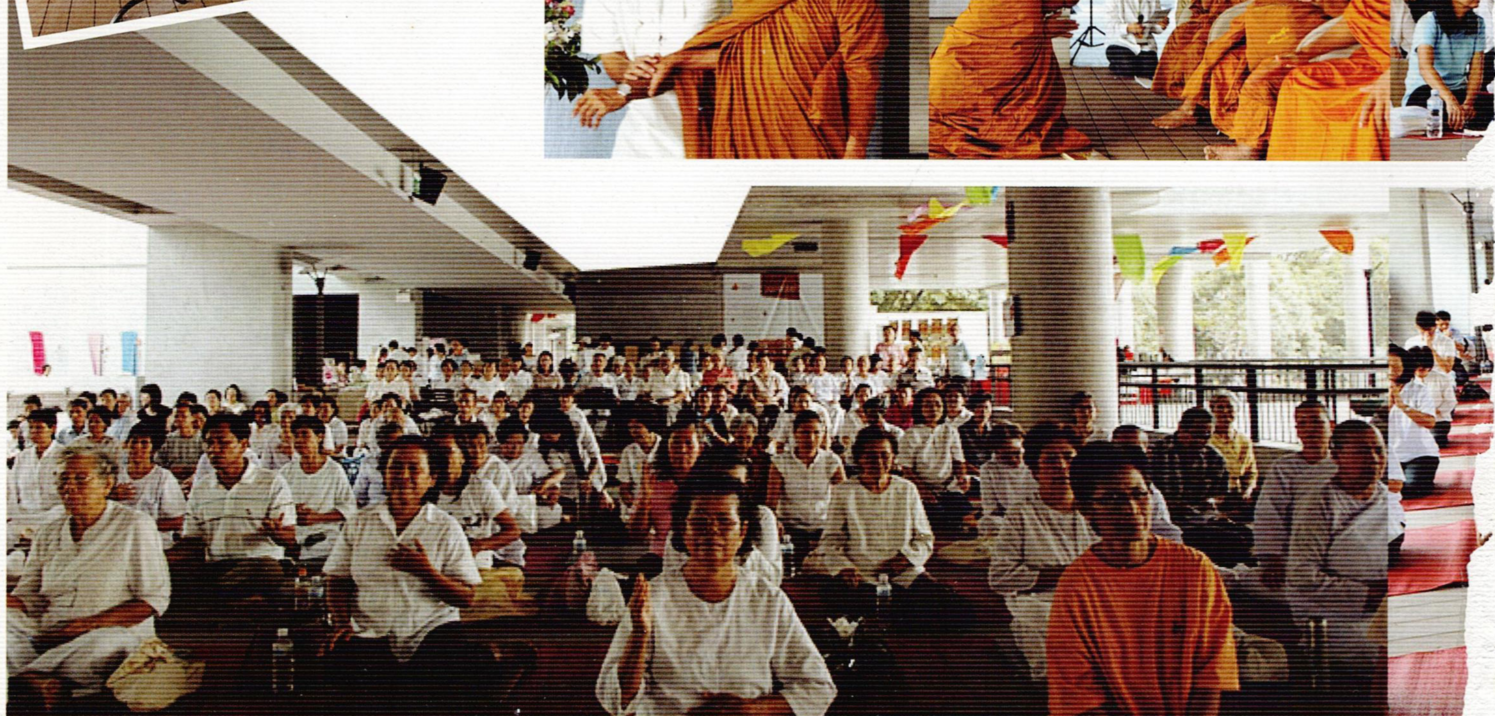








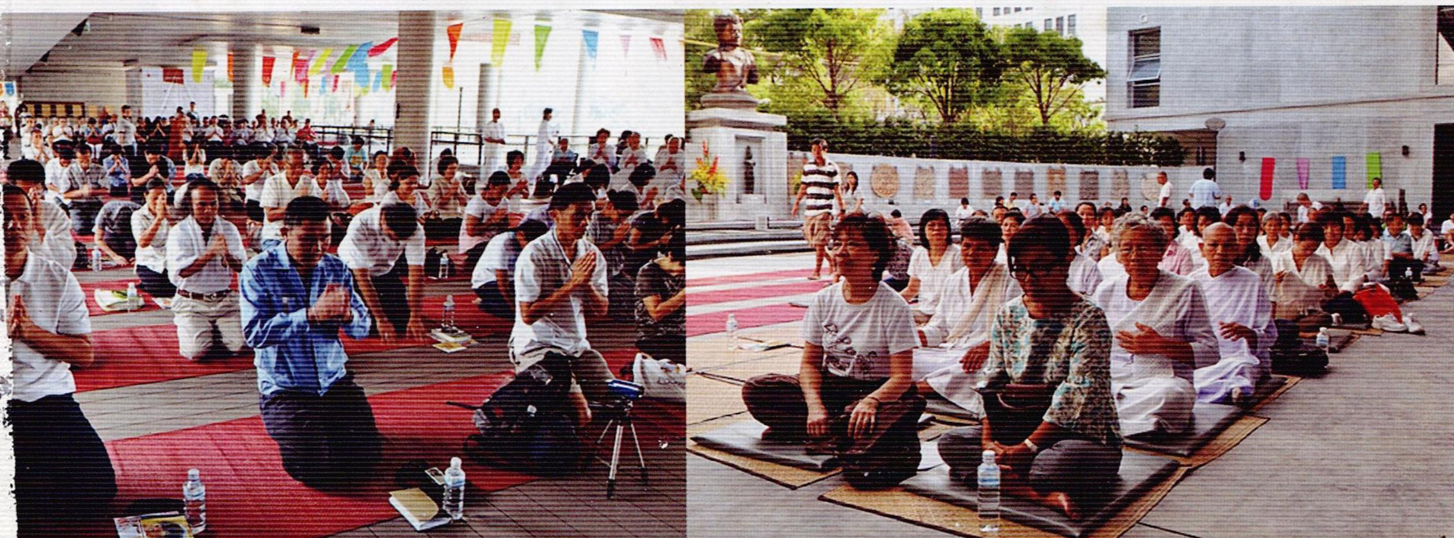


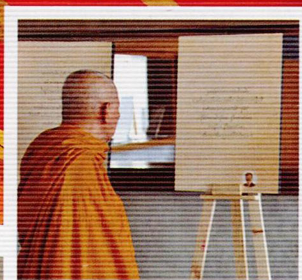





๑๐๐ ปี ชาตกาล
หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
อเทียน จิตฺตสุโภ
๔ ~ ๒๕๕๔



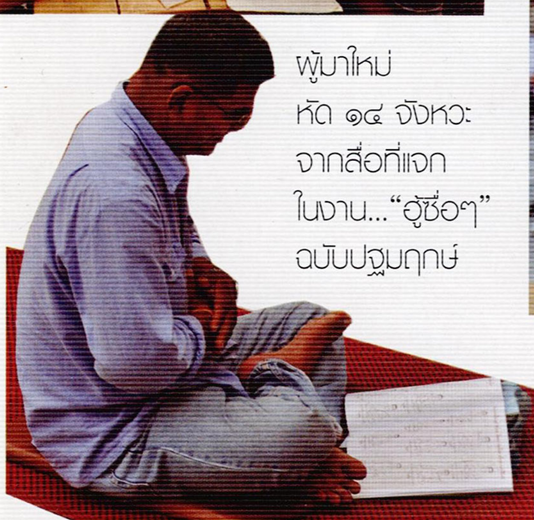




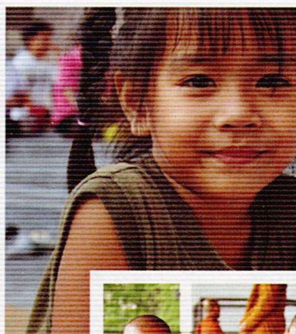


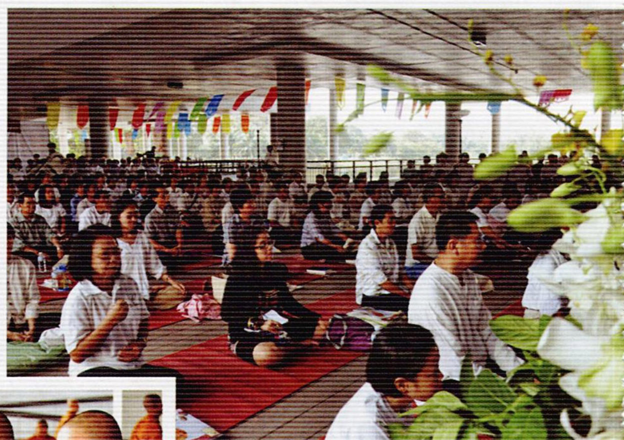


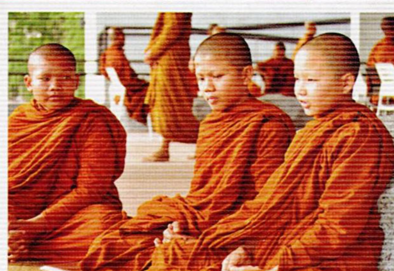
กิจกรรมงานฝีมือ
เพื่อการเจริญสติ



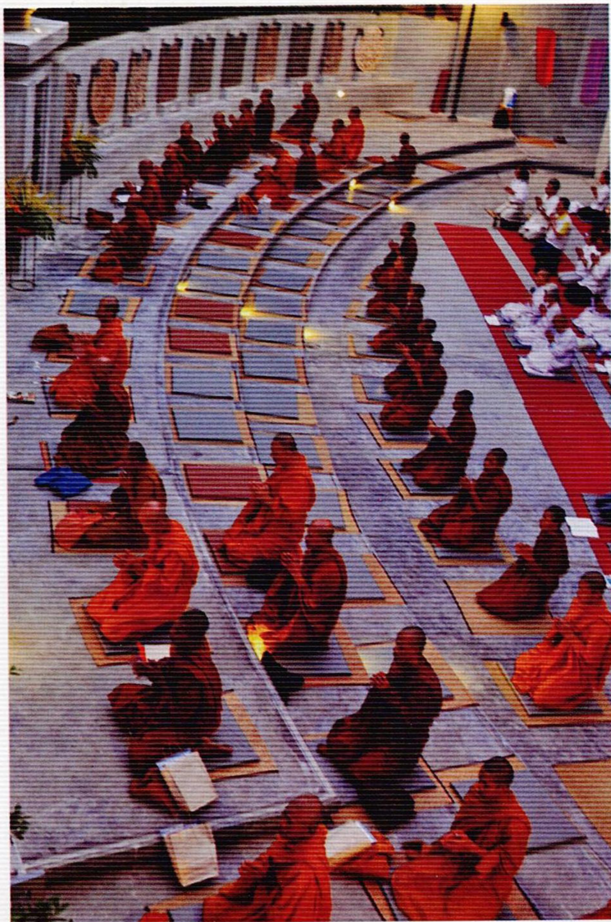
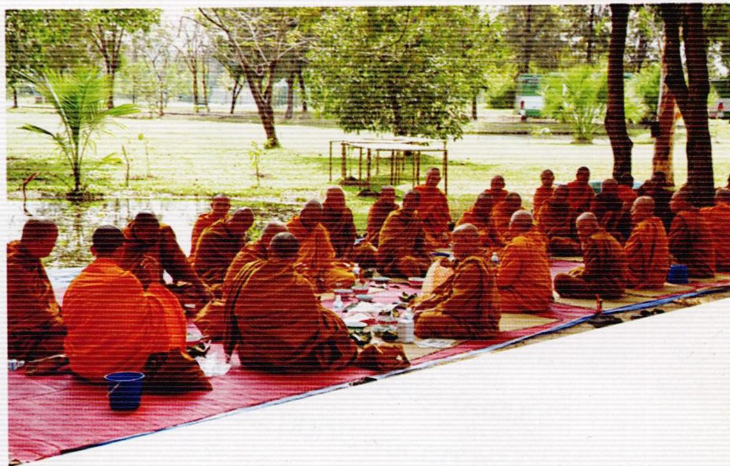
ผู้มาใหม่
หัด ๑๔ จังหวะ
จากสื่อที่แจก
ในงาน..."ฮู้ซื่อๆ"
ฉบับปฐมฤกษ์

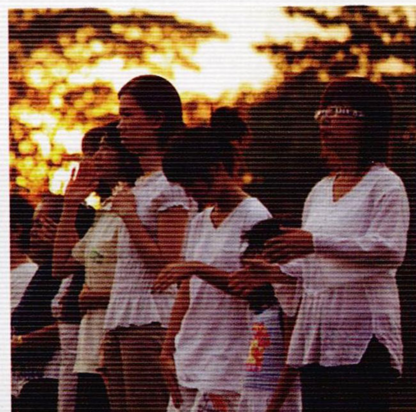






อาจาริยบูชาด้วยการปฏิบัติ

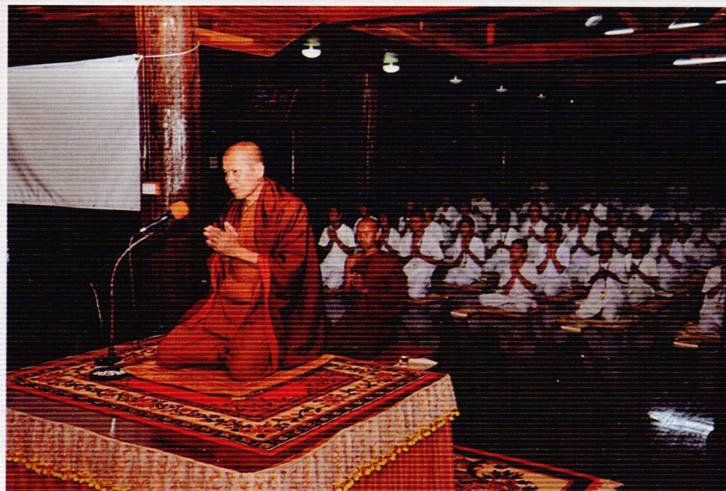






ภาคกลาง



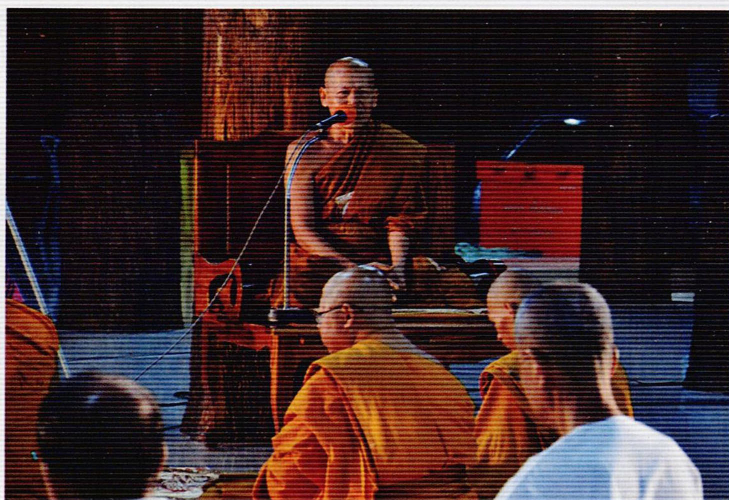


"คนจริง รู้ของจริง"

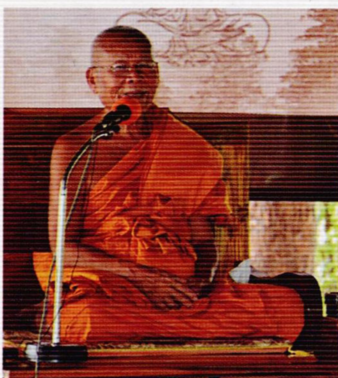
๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

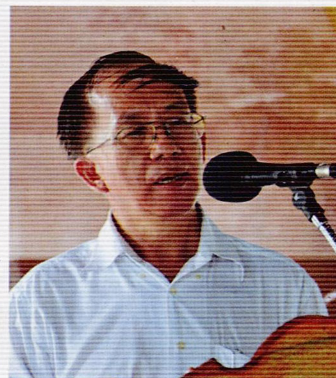
ณ วัดพระนอนจักรสีห์วรวิหาร อ.เมือง จ.สิงห์บุรี

๒๙ สิงหาคม - ๖ กันยายน พ.ศ. ๒๕๕๔







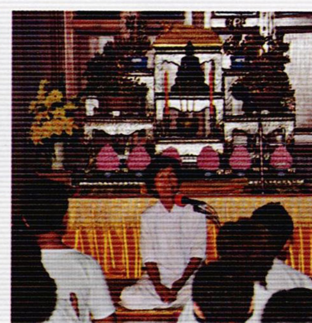










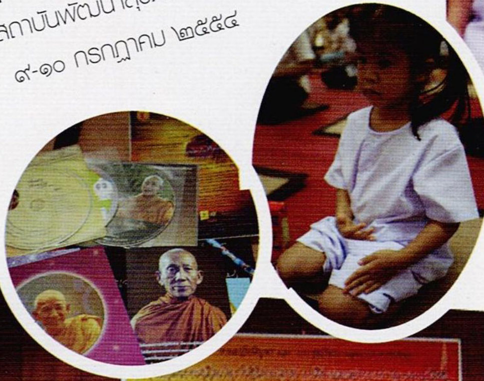







"การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน:
การศึกษาและสุขภาพบนรากฐานความรู้สึกตัว"

ณ ห้องประชุมบุญศิริ สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล
๙-๑๐ กรกฎาคม ๒๕๕๔







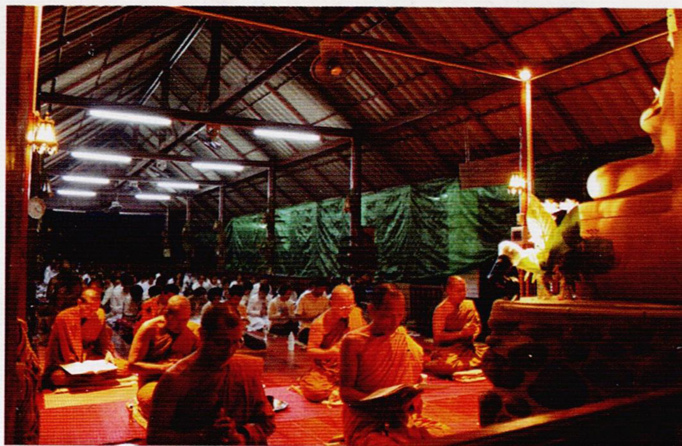
“เทียนสว่าง ณ กลางใจ”

งานอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

ณ เบิกฟ้าธรรมาศรม ต.องค์พระ อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี

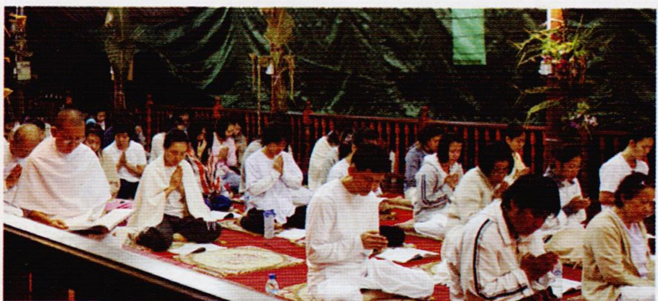
๑๔-๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๔























สารบัญนำทาง

หน้า

ส่งท้าย



ธรรมะธรรมดา
นำเสนอเฉพาะกิจในโครงการ
"อาจาริยบูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว"

ชื่อหนังสือ : ซื่อๆ (ฉบับปัจจิมฤกษ์ เพื่อเป็นปฐมฤกษ์ปีที่ ๑๐๑ ของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ)

บรรณาธิการ: สมคิด มหิศยา
พิสูจน์อักษร: ภคมน สุรดิฐนันท์
รูปเล่มและปก: สมใจ สิงห์สา, ปิยะ ณ บางช้าง
ภาพประกอบ: ทวีเกียรติ โตจำเริญ, วัดโสมพนัส, คุณวาสนา, อนุบาลพลอยภูมิ, เบิกฟ้าธรรมาศรม, บ้านอารีย์, PSUTV และ ฯลฯ
ถอดเทป: ปัทมา ราตรี, สิริสุข เวสตัน
จำนวนพิมพ์: ๕,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งแรก: กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕
พิมพ์ที่: หจก. ธนาพริ้นติ้ง
๑๒๕๒/๒ ซ.สุขุมวิท ๑๐๑/๑ ถ.สุขุมวิท แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพฯ๑๐๒๖๐
โทร ๐๒-๗๔๓-๙๐๖๘-๙
สนับสนุนการจัดพิมพ์โดย : กัลยาณมิตรผู้มีจิตศรัทธา เพื่อน้อมเป็นอาจาริยบูชาหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
จัดทำโดย: คณะทำงานสื่อเฉพาะกิจ โครงการอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปีชาตกาลหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
www.Luangporteean.net



บรรณาธิการแถลง

นี่อาจเป็นเพียงประวัติศาสตร์หน้าเล็กๆ ในพื้นที่เล็กๆ แต่ทว่า...งดงาม

วารสารเฉพาะกิจ "*ดูซื่อๆ*" นี้ เป็นฉบับพิเศษ ที่ทีมสื่อเฉพาะกิจ ได้เร่งขวนขวายช่วยกันจัดทำขึ้น"ด้วยใจ"ในเวลาอันน้อยนิด เพื่อน้อมเป็นอาจาริยบูชากราบแทบเท้าพ่อแม่ครูอาจารย์ ผู้เป็นปรมาจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว หลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ และเพื่อเป็นการยกย่องเทิดทูนเกียรติของท่านในวาระครบรอบ ๑๐๐ ปี ชาตกาล ในวันที่ ๕ กันยายน ปีพุทธศักราช ๒๕๕๔

หลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ ท่านเป็นหลวงตาบ้านนอกธรรมดาที่ไม่ธรรมดา ดังจะเห็นได้จากการบอกเล่าประสบการณ์การปฏิบัติ ที่ก่อให้เกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ใจ ไปสู่การเปลี่ยนแปลงใหม่ในวิถีชีวิตที่เปี่ยมคุณค่าของความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ที่ผู้เขียนทุกท่านได้กรุณาถ่ายทอดความรู้สึกที่ท่านได้สัมผัสรู้ด้วยตนเองจากวิธีปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงปู่ ซึ่งเป็นคุณูปการอย่างยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติที่กำลังค้นหาตนบนเส้นทางธรรม และนับเป็นบุญของคนไทยที่ได้มีพ่อแม่ครูอาจารย์ที่ท่านรู้แจ้ง เห็นจริงในพระสัทธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเกิดขึ้น ณ ประเทศแห่งนี้

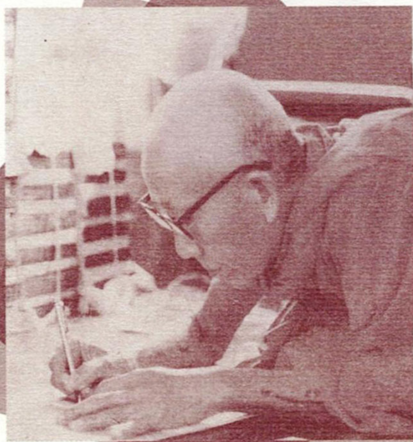
ที่สำคัญคือท่านได้ค้นพบวิธีการปฏิบัติที่ลัด-สั้น-ตรงอันมหัศจรรย์ในการทำชีวิตให้พ้นทุกข์ได้จริงในชาตินี้ และท่านบรรลุธรรมด้วยตัวท่านเองอย่างไม่มีพิธีรีตองในขณะที่ยังเป็นอุบาสก แม้ขณะนั้นท่านยังพูดและเขียนภาษาไทยไม่ได้ดี แต่ท่านไม่เคยละเลิกอุดมการณ์และความพยายามที่จะบอกสอนให้คนอื่นได้รู้ตาม โดยเน้นย้ำเสมอให้ศิษย์มีความเพียรพยายามที่จะรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่องเป็นลูกโซ่แบบ*ดูซื่อๆ* ซึ่งถือเป็นกุญแจดอกเอก ในการปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหวตามแนวของท่าน

ท้ายนี้บรรณาธิการและทีมงานทุกคน ขอกราบขอบพระคุณพระเถรานุเถระที่เคารพอย่างสูงทุกรูป และขอขอบพระคุณกัลยาณมิตรทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ ที่ท่านเมตตา สละเวลาอันมีค่า ตอบรับที่จะเขียนบทความให้ทีมงานด้วยความยินดีและเต็มใจยิ่งในเวลาอันจำกัด ขณะที่บางท่านทีมงานได้ใช้การสัมภาษณ์และถอดเทปเพื่อเก็บความมาเรียบเรียงอีกที

วารสารเฉพาะกิจ *ดูซื่อๆ* ฉบับนี้ **จึงอาจเป็นเพียงประวัติศาสตร์หน้าเล็กๆ ในพื้นที่เล็กๆ แต่ทว่า..งดงามควรค่าแก่การจดจำ** เสมือนหนึ่งมาลัยหอมหลากสีที่ลูกหลานทุกคนได้หลอมรวมร่วมร้อยรวมใจกันมาปฏิบัติบูชาแด่ **"บูรพาจารย์ผู้รู้แจ้ง...หลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ"** ในวาระสำคัญอันเป็นมหามงคลยิ่งนี้

ด้วยจิตคารวะบูชา

๓๐ มกราคม ๒๕๕๕



14 กันยายน 2525

เจริญพร คุณโยม

ได้รับจดหมายของคุณโยมนานแล้ว เพิ่งจะมีเวลาตอบวันนี้

เรื่อง ความรู้สึกตัว หรือความระลึกได้นี้มีค่ามีคุณมาก ไม่มีใครที่ไหนสามารถตีราคาเป็นเงินเป็นทองเท่านั้นเท่านี้ได้ ความรู้สึกตัวหรือความระลึกได้นี้ทำให้มนุษย์พ้นทุกข์ได้จริงๆ เมื่อคนเราไม่มีทุกข์แล้วเป็นอะไรก็เป็นได้ทั้งนั้น สิ่งอื่นๆ นั้นแอบอิงสมมติขึ้นให้มันเป็นไปตามหน้าที่ของมัน สารพัดอย่าง หรือว่าชาติ ศาสนา พุทธศาสนา บาปบุญ นรกสวรรค์ ดีชั่ว สมมติทั้งนั้น คนผู้ไม่รู้มีจิตใจต่ำ ก็(เขา)ไปยึด(เอา) คือเขาไม่รู้สึกตัว ไม่ระลึกได้ เรียกว่าคนป่า แม้เป็นคนในเมืองมีการศึกษาสูง มีเกียรติ มียศ มีเงินมีทองกองล้นฟ้า หากยังมีความทุกข์ งมงาย สับสนวุ่นวาย กายวาจาใจต่ำทราม ลืมตนปล่อยใจนั้นไม่ใช่มนุษย์

พระพุทธเจ้าเกิดกลางป่า ตรัสรู้กลางป่า นิพพานกลางป่านี้ หมายถึง คนมีปัญญา ที่สามารถ ออกจาก ความทุกข์ คือ ออกจาก ความคิดที่สับสน วุ่นวาย ทั้งกาย วาจา ใจ ป่าคือ ความทุกข์ เป็นเครื่อง ร้อย รัด เสียด แทง ยอก ตำ คนผู้คิดใจต่ำ เพราะเขาไม่ทำความรู้สึกตัว ไม่ตื่นตัว ความทุกข์จึงลากไป ดึงไป ยอกไป ตำไป คนทุกข์หมดชีวิต ชีวิตเป็นหมัน ส่วนผู้ที่ทำความรู้สึกตัว ตื่นตัว ไม่ลืมตัว หยุดความคิดที่สับสนวุ่นวายทั้งกายวาจาใจ

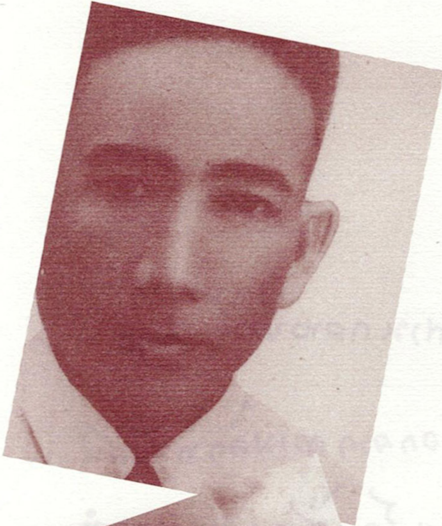
หยุดได้ไม่งมงาย นี่แหละ เป็นเครื่องวัดของความเป็นมนุษย์ที่เลิศสุด.

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ



ผู้ใหญ่บ้าน..อุบาสกเชียงคาน ผู้ไม่รู้หนังสือ..แต่รู้แจ้งสัจธรรม

ที่มาข้อมูล : หนังสือการรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง โดย ส.มหาปัญโญ
www.watsomphanas.com/images/1168098728/book03.pdf



หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ หรือชื่อเดิม พันธุ์ อินทผิว เกิดเมื่อวันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๔๕๔ ที่บ้านบุฮม ต.บุฮม อ.เชียงคาน จ.เลย บิดาเสียชีวิตตั้งแต่ท่านยังเด็ก ครอบครัวมีอาชีพทำไร่ ทำนา เพราะต้องช่วยเหลือครอบครัวทำมาหาเลี้ยงชีพ ประกอบกับอยู่ห่างไกลความเจริญท่านจึงไม่ได้เล่าเรียนหนังสือ

เมื่ออายุได้ ๑๐ กว่าปี ได้บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดในหมู่บ้าน ในช่วงนี้ท่านได้เรียนอักษรลาวหรือภาษาไทยน้อย พออ่านออกเขียนได้และได้เริ่มฝึกกรรมฐานกับหลวงน้าของท่าน และพระกรรมฐานอีกหลายรูปหลายวิธี เช่น พุทโธ พองยุบ สัมมา อรหัง นับหนึ่ง สอง สาม เจริญมรณสติกับลมหายใจ เป็นต้น ท่านได้ใช้ชีวิตเป็นสามเณรอยู่ ๑ ปี ๖ เดือน ก็ลาสิกขาบทออกมาช่วยครอบครัวทำมาหา
เลี้ยงชีพ

อายุ ๒๐ ปี ได้อุปสมบทตามประเพณี ๖ เดือน แต่ท่านก็เน้นเรื่องทำกรรมฐานเช่นเดิม ฉันมื้อเดียว พยายามบำเพ็ญกรรมฐานผู้เดียว อยู่แต่ภายในพระอุโบสถ

อายุ ๒๒ ปี ได้แต่งงานและมีบุตรชาย ๓ คน ด้วยบุคลิกภาพความเป็นผู้นำ ท่านได้รับการคัดเลือกให้เป็นผู้ใหญ่ถึง ๓ สมัย อุปนิสัยส่วนตัวชอบทำสมาธิและรักษาอุโบสถศีล อีกทั้งยังเป็นผู้นำในการทำบุญประเพณีต่างๆ อยู่เสมอ บ่อยครั้งที่ท่านรับเป็นเจ้าภาพกฐินครั้งละ ๔-๕ กอง

ต่อมาได้ย้ายครอบครัวมาอยู่ในอำเภอเชียงคาน ด้วยเหตุผลเป็นการสร้างโอกาสทางการศึกษาให้แก่บุตร พร้อมทำธุรกิจพ่อค้าเดินเรือกลไฟทำมาค้าขายตามลำแม่น้ำโขง ระหว่างเชียงคาน-เวียงจันทร์-หลวงพระบาง ช่วงนี้เองที่ทำให้ท่านมีโอกาสพบปะพระกรรมฐานหลายรูป จึงได้รับการชี้แนะอุบาย

และวิธีการฝึกกรรมฐานเพิ่มเติมจากเดิมที่เคยสนใจอยู่แล้ว และถึงแม้จะสนใจปฏิบัติกรรมฐาน การทำบุญให้ทานรักษาศีล แต่ไม่ได้ช่วยให้ท่านเอาชนะความโกรธได้เลย

ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ ขณะนั้นท่านอายุได้ ๔๖ ปี ได้ตัดสินใจแสวงหาสัจจธรรม โดยมีปณิธานแน่วแน่ที่ต้องการเอาชนะโกรธ และทำความจริงในเรื่องดังกล่าวให้กระจ่างให้จงได้ หาไม่แล้วก็จะไม่กลับบ้าน ท่านได้เดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัดรังสีมุกดาราม ต.พันพร้าว อ.ท่าบ่อ (ปัจจุบันคือ อ.ศรีเชียงใหม่) จ.หนองคาย โดยในเบื้องต้นท่านได้เริ่มต้นการทำกรรมฐานตามที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน เช่น การตามรู้ดูลมหายใจแบบอานาปานสติ แบบบริกรรมพุทโธ แบบสัมมาอรหัง แบบพองยุบ แบบภาวนาว่า ตาย ตาย ..ทำอยู่หนึ่งวัน ก็ฉุกคิดขึ้นมาได้ว่า "ทั้งหมดนี้รวมแล้วก็คือ อานาปนสติที่ตนได้เคยทำมาหมดแล้วนั่นเอง ซึ่งก็ไม่เห็นว่ามันจะมีอะไร มันทำลายราคะ โทสะ โมหะ ไม่ได้" จึงเริ่มหันมาทำแบบติงนิ่ง (เคลื่อนไหว-หยุด) คือ ตามรู้อาการเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อขยับก็ให้บริกรรมว่า ติง พอมันหยุดก็บริกรรมว่า นิ่ง

ในขณะที่เจริญกรรมฐานนั้น ท่านก็เกิดฉุกคิดขึ้นมาอีกว่า "ถ้ากำหนดรู้เคลื่อนไหว แต่หากยังมีการบริกรรมอยู่ มันก็คงไม่แตกต่างจากการทำกรรมฐานแบบอื่นๆ อยู่นั่นเอง" จึงงดการบริกรรม ใช้เพียงสติกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของอิริยบถ ด้วยการนั่งสร้างจังหวะสลับกับการเดินจงกรม พร้อมกับการเอาสติดูความคิด (ดูจิต) และแล้วเพียงชั่วข้ามคืนของวันนั้นเอง สัจจธรมก็ได้ปรากฏขึ้นอย่างฉับพลันและอย่างน่าอัศจรรย์ โดยปราศจากพิธีรีตองใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่งจุดนี้เอง ทำให้ท่านสิ้นสงสัยในเรื่องปฏิบัติธรรม ตลอดถึงเรื่องราวของชีวิต เมื่อเช้ามืดของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ หลังจากนั้น ท่านได้ทำการเผยแพร่ธรรมในเพศของฆราวาสอยู่ ๒ ปี ๘ เดือน แก่บรรดาญาติพี่น้องและผู้ที่สนใจทั่วไป

ต่อมาได้อุปสมบทอีกครั้ง เมื่อวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๐๓ หลังพบว่าการเป็นภิกษุจะเอื้อประโยชน์ในการเผยแพร่ธรรมได้ดีกว่า และได้จาริกสอนธรรมไปในที่ต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ โดยท่านมักจะเน้นผู้ปฏิบัติอยู่เสมอว่า "ให้เจริญสติแบบเคลื่อนไหวให้มากเพื่อประคองตัวรู้ (สติ) ดูกายเคลื่อนไหว ดูจิตคิด ทำให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ แล้วสัจจธรรมก็จะเผยตัวมันออกมาเอง..." ปัจจุบันการพัฒนาจิตด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวคำสอนหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในกลุ่มปัญญาชน ว่ากันว่าเป็นวิธีที่ลัดสั้นตรงสู่การรู้จิตโดยปราศจากพิธีรีตองใดๆ อาจารย์เซนในญี่ปุ่นบางท่านรวมทั้งคนไทยผู้สนใจพุทธแบบเซนให้สมญานามท่านว่า "เซนแห่งสยาม"

ปี พ.ศ. ๒๕๒๕ ท่านเริ่มป่วยด้วยโรคมะเร็งในระบบทางเดินอาหารและได้เข้ารับการรักษาผ่าตัดหลายครั้ง แต่ก็มีอาการทรุดลงเรื่อยๆ จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๓๑

ท่านละสังขาร เมื่ออายุได้ ๗๗ ปี ก่อนที่พระสงฆ์ในวัดจะสวดมนต์ทำวัตรเย็น วันที่ ๑๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๑ หลังจากได้อุทิศชีวิตให้กับการเผยแพร่ธรรมมานานถึง ๓๑ ปี ณ ศาลามุงแฝกวัดทับมิ่งขวัญ อ.เมือง จ.เลย





ครบรอบหนึ่งศตวรรษของหลวงพ่อเทียนเนี่ย
อยากจะพูดถึงหลวงพ่อเทียน
ในหลายๆ เรื่องที่มันอยู่ ในจิต ในใจของเรา ยังไม่ได้ใจ!
หาเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ยังไม่ถึงใจ แล้วทางเราก็ยังไม่ถึง
ถ้าใครเก่งกว่าเรา อยากให้ทำไป
ตามรอยหลวงพ่อเทียน คือ..คิดแบบไหน?
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ยังไง? ต่อหมู่ต่อคณะอย่างไร?
ไม่ได้เลือกที่รักมักที่ชังอย่างไร?

หลวงพ่อเทียนในใจเรา

โดย...หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ

ถอดเทป โดย ปัทมา ราตรี

...สมัยก่อนเราอยู่กันอย่างยากลำบาก หลวงพ่อเทียนท่านทำยังไงกับพวกเรา มีการมีงานถ้าเขาถวายกระป๋องโอวัลตินมาหนึ่งกระป๋อง หลวงพ่อเทียนแทนที่จะเก็บไว้ ไม่เคยเห็นหลวงพ่อเทียนเอาเครื่องดื่มมาชงกินคนเดียว ... เราปฏิบัติตามอยู่ ไม่เคยชงเครื่องดื่มกิน

... อันนี้เราก็พยายามทำตามหลวงพ่อ แล้วจริงๆ เราก็เคยบอก *"เอ้า...แม่ชี เอาโอวัลตินไปต้มใส่ข้าวให้ได้สักหม้อหนึ่ง เอาน้ำตาลใส่ ต้มโอวัลตินใส่ข้าว แล้วมาแบ่งกัน"* เดี๋ยวนี้ไม่มีใครทำ มีแต่หลวงพ่อเทียนที่ทำ

... ปี ๒๕๒๓ ไปบิณฑบาต ได้มาม่ามาครั้งแรกไม่รู้จัก พระในวัดไม่มีใครรู้จักเลยสักรูป หลวงพ่อเทียนท่านก็บอก *"จะกินก็กิน ไปต้มใส่ข้าวนะ....ก็จะไม่เบื่อ (ไม่เป็นพิษ)"* ทุกวันนี้มีใครต้มไหม? หลวงพ่อเทียนท่านทำให้ดู แต่เราทำไม่ได้เหมือนหลวงพ่อเทียน...(หัวเราะ หึ..หึ..)

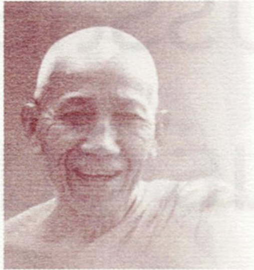
... ตอนที่ท่านอายุหกสิบปีกว่า ท่านเดินธุดงค์จากวัดพุทธยาน จ.เลย ไปสวนโมกข์ หกสิบกว่าปี...ไปเห็นสวนโมกข์เลย หลวงพ่อเทียนไปหมด ก็นั่นไง! บางอย่างพอมาเปรียบเทียบกับเราอายุเจ็ดสิบกว่าปีแล้ว ยังไม่ถึงอะไร ที่หลวงพ่อเทียนท่านทำมาก่อนแล้ว ก็น่าจะเป็นเรื่องที่นำมาเล่าสู่กันฟัง

ในช่วงหนึ่งศตวรรษ เราควรจะได้รู้อะไรเกี่ยวกับหลวงพ่อเทียนบ้าง?

เราจะมารู้แค่การยกมือสร้างจังหวะ นั่นไม่พอหรอก ม้าก..มาก...กว่านี้เยอะ! เนื่องจากหลวงพ่อเทียนเป็นครูบาอาจารย์ของเรา มีแบบอย่างเยอะแยะ มีการเสียสละมากมาย

รอยของหลวงพ่อเทียนยังมีอยู่

หลายที่ที่ท่านเหยียบรอยให้เราเห็น เรายังตามไม่ทันเลย ถ้ามีการจัดงานศตวรรษร้อยปีหลวงพ่อเทียน เราจะทำยังไงต่อ ไปช่วยกันคิดดู หลวงตานี้ก็ยังทำได้ไม่หมดที่หลวงพ่อเทียนสอน ใครเก่งกว่ากันก็มาบอกกันด้วย เชียร์กันไป ทำกันไป!



นี้....คือ หลวงพ่อเทียนที่อยู่ในใจของเรา

ไม่ใช่โฆษณา เหมือนเป็นการจั่วหัวจากความรู้สึกลึกๆในหัวใจของเรา ในชีวิตนี้ปฏิเสธหลวงพ่อเทียนไม่ได้ จะเกิดกี่ชาติ กี่โลก ก็ปฏิเสธหลวงพ่อเทียนไม่ได้ เป็นอย่างนี้ ยกมือไหว้ตลอดเวลา แล้วก็เคารพคำสอนของท่านตลอดเวลา ยิ่งมีพระพุทธเจ้าอยู่ มีพระธรรม พระสงฆ์ มีครูบาอาจารย์ เป็นเสาค้ำให้โลกเราอย่างดีที่สุดแล้ว

ความในใจก็เป็นอย่างนี้ละ ที่แสดงออกในคราวนี้ ไม่มาก

ถ้ามีอะไรสนใจก็ค่อยศึกษา ค่อยไต่ถามกันต่อไป แต่ต้องมีคำถามนะ ถ้าไม่มีคำถาม ก็พูดไม่เป็น หลวงพ่อพูดตามความรู้สึกภายใน ไม่ใช่เทศนา ที่เห็นบุคคล ครูอาจารย์ ที่เป็นมาแบบนี้ ทำให้เห็นพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ได้เกิดตามหลวงพ่อเทียน ก็เลยคิดว่า ไม่เสียชาติ ในชีวิตนี้ ก็เท่ากับว่าได้อยู่ใกล้ชิดกับพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ตลอดเวลา

เนื่องในโอกาส ๑๐๐ ปี ชาตกาล

ถ้ามีหมู่ก็อยากพูดกับหมู่ มีพระสงฆ์ ฆราวาส ญาติโยม ถ้าสนใจเรื่องหลวงพ่อเทียนก็ขอให้มาเสวนาแลกเปลี่ยนกัน ใครมีอะไรดีๆ ให้มาพูดคุยกันลองดู เวลาที่หลวงพ่อเทียนสอนเรา หรือของงานหลวงพ่อเทียนทำงานนั้นจะเกิดอะไรขึ้นเราก็ไม่รู้ แต่เหมือนด้วยบุญคุณของหลวงพ่อเทียน พอไปกราบท่าน แล้วเราก็บอกท่านว่า *"หลวงพ่อ! ในช่วงที่หลวงพ่อยังอยู่จะให้ผมทำอะไร? ผมจะทำให้ทุกอย่าง "*

... ทำไมถึงพูดอย่างนี้?

"หลวงพ่อเทียนสอนผม ผมไม่มีใครสอน พ่อก็ไม่สอน แม่ก็ไม่สอน ผมจะตอบบุญแทนคุณหลวงพ่ออย่างไร? หลวงพ่อใช้ให้ผมทำอะไร ผมก็จะทำให้ขณะที่หลวงพ่อยังมีชีวิตอยู่"

... ทำอะไร? ... คิดยังไง?

"ผมปฏิบัติอยู่กับหลวงพ่อ จนไม่รู้ว่ามันเกิดอะไรขึ้นก็ไม่รู้ เหมือนมันหมดเนื้อ หมดตัว หมดอาลัย ไม่มีอะไรเหลือแล้ว มันเป็นอะไร ถึงได้เป็นอย่างนี้! มันเป็นเพราะหลวงพ่อสอนนี่แหละ"

... ทำอยู่กี่วัน? กี่เดือน? กี่ปี? ถึงได้เป็นอย่างนี้ ไม่ใช่ไปเรียนที่อื่น ทำแบบอื่นหรือ?

"ไม่ใช่เลย ทำแบบหลวงพ่อเทียนสอนนี้แหละ อย่างน้อยก็สองปี สามปี"

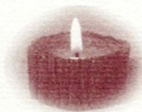
ขนาดผมนี้ปึกหนา(โง่มาก) สาหัส หลวงพ่อเทียนยังบอกว่า *"ถ้าทำเรื่องนี้มันจริง ก็ไปบอกคนอื่นซิ ถ้าไม่จริงก็อย่าไปบอก อย่าให้หลวงพ่อเทียนหลอกตลอดเวลา ให้ไปบอกคนอื่นด้วยถ้าไม่จริง"*

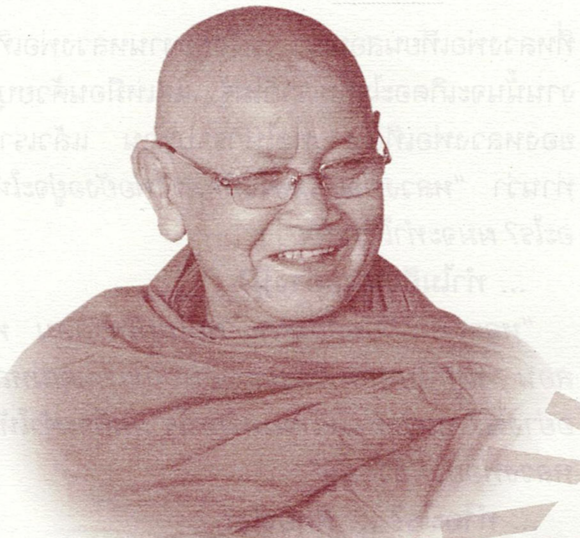
หลวงพ่อเทียนยังมาพูดว่า ***"หนึ่งวัน เจ็ดวัน ไม่เกินสามปี มันก็ดี"***

กล้ามาก!!! หลวงพ่อเทียนนี่! พระพุทธเจ้าพูดว่า เจ็ดวัน เจ็ดเดือน เจ็ดปี แต่หลวงพ่อเทียนบอกว่า สามเดือนก็มี สามปีก็มี

... หลวงพ่อเทียนบอกว่า *"อย่างผมนี่ อย่างช้าที่สุดสามปี! แต่ต้องปฏิบัติตามหลวงพ่อนะ อันนี้! เราไม่รับรองเหมือนหลวงพ่อเทียนนะ หากหลวงพ่อยังอยู่ท่านจะรับผิดชอบถึงที่สุด"*

....สมัยที่หลวงพ่อมีชีวิตอยู่ ถ้าใครเป็นอะไร หลวงพ่อท่านจะช่วยสุดหัวใจในเรื่องกรรมฐาน บางทีเอาเราไปสอนด้วย จะแก้อารมณ์ จะสอบอารมณ์ ให้เราดู *"อาจารย์เขียน ไป... ไป...ไป...ไป ไปด้วยกัน นี้...คือหลวงพ่อเทียนในใจเรานะ !"*





การบรรลุธรรม ของ พระพันธ์ อินทผิว (หลวงพ่อเทียน)

...โดย หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ

จากการแสดงปาฐกถาธรรม เปิดงาน "ตื่นรู้ เบิกบานในงานและธรรม" วันศุกร์ที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๔ ณ ห้องประชุมทองจันทร์ ฯ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

จัดโดย...โครงการน้อมนำธรรมสู่ชีวิต โครงการอบรมพัฒนาจิตใจเชิงปฏิบัติ การมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ร่วมกับโครงการอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ให้แก่ พระภิกษุสงฆ์จากจังหวัดสงขลา และจังหวัดต่างๆ นักศึกษาจากคณะต่างๆ คณาจารย์ข้าราชการ บุคลากร จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และจากมหาวิทยาลัยราชภัฏจังหวัดสงขลา ตลอดจนบุคคลภายนอก อาทิ กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน จังหวัดสงขลา กลุ่มผู้สูงอายุ จังหวัดสงขลา



ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย นมัสการหลวงพ่อเทียน ผู้เป็นครูอาจารย์ เพื่อนสหธรรมมิกทุกรูป เจริญในธรรมแก่ คณาจารย์ นักศึกษา ประชาชนทั่วไปทุกคน

วันนี้รู้สึกว่าอบอุ่นใจอยู่ในชุมชนผู้มีปัญญา ที่ได้พากันตั้งใจที่จะศึกษาเรื่องธรรมะอันเป็นหลักความจริง ได้จัดงานสืบสานหลวงพ่อเทียน ๑๐๐ ปี ในวันนี้ที่นี้ อาจจะมีหลายที่ทั่วประเทศไทยในปีนี้ ประมาณสักร้อยครั้ง ทุกภาคของประเทศไทย หลวงตาก็ไปร่วมในงานบางแห่งที่พอไปได้ แต่ก็ไม่ค่อยสะดวก สุขภาพก็ยังไม่ค่อยจะใช้ได้ หูก็หนวก เสียงก็ไม่มี และก็ภูมิใจที่จะได้มาพูดในวันนี้ด้วย

หลวงพ่อเทียน สอนให้ "รู้สึกตัวซื่อๆ"

เพราะสิ่งที่สัมผัส โดยเฉพาะหลวงพ่อเทียนเนี่ย เป็นสิ่งที่เราสัมผัสได้ในคำสอน ที่เราเคารพหลวงพ่อเทียน เพราะหลวงพ่อเทียนมีธรรม ธรรมที่มีกับหลวงพ่อเทียนเราสัมผัสได้ หลวงพ่อเทียนสอนให้เรารู้สึกตัวซื่อๆ เอานะ มันเกิดอะไรขึ้นก็รู้ซื่อๆ เราแบกอะไรไปหลายอย่างการศึกษาธรรมะ หลวงพ่อเทียนให้รู้ซื่อๆ เราสัมผัสกับการรู้ซื่อๆ เนี่ย จะเป็นอย่างไร? เรามีหลักแล้ว รู้ซื่อๆ ก็รู้อยู่ที่มีนิมิต ที่เป้าหมาย เครื่องหมาย ให้เคลื่อนไหว เอากายเป็นตัวเคลื่อนไหว เรียกว่า กายานุปัสสนา อะไรที่มันเกิดขึ้นมาจากการที่ไม่รู้กาย ให้รู้ซื่อๆ มันหลงก็รู้ซื่อๆ นี่นะ สัมผัสตรงนี้นะ มันรู้ก็รู้ซื่อๆ มันผิดก็รู้ซื่อๆ ให้มีซื่อๆกับอะไรทั้งหมดที่มันเกิดกับกายกับใจเรา ที่มันแสดงออกมา สบายเลยทีเดียว ไม่ให้สุขเป็นสุข ไม่ให้ทุกข์เป็นทุกข์ ไม่ให้หลงเป็นหลง ไม่ให้โกรธเป็นโกรธ ไม่ให้ยากเป็นยาก ไม่ให้ง่ายเป็นง่าย ให้รู้ซื่อๆเข้าไป ไม่มีอะไรขวางกั้นได้เลย เป็นวัสดุอุปกรณ์ที่ดีที่สุดสำหรับกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร เอ้า! สัมผัสดูนะ เห็นมันหลง กลับมารู้ที่กายเคลื่อนไหว มันจะเหลืออะไรล่ะความหลง มันมีอะไรเกิดขึ้นที่ไม่ใช่ความรู้ มีอะไรบ้าง? เข้าไปเกี่ยวข้องมันทั้งหมดเลย เราสัมผัสหลวงพ่อเทียนแบบนี้

"ทำใจ ทำงาน ทำอย่างไร?"

พอตัวมาก ยิ่งใหญ่มาก ความรู้ซื่อๆนี้นะ ไม่มีอะไรที่จะเป็นข้ออ้าง ให้มีความรู้ซื่อๆ แม้ เราจะทำงานทำการอะไรก็ตาม การทำงานมีอะไรเกิดขึ้น ขณะที่ทำงาน ความยาก เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ความคิด อะไรต่างๆ มันเกิดขึ้นระหว่างที่ทำงาน ก็รู้ซื่อๆ ไม่ต้องเรียกร้องหาความสะดวกสบาย อ้างโน่นอ้างนี่ รู้ซื่อๆ เคยไปพูดที่มหาวิทยาลัยจุฬา คณะแพทย์ศาสตร์ ว่า "ทำใจทำงาน ทำอย่างไร?" ก็ใช้ความรู้ซื่อๆ เคยเปรียบเทียบเหมือนเราจะเดินทาง เดินทางจากเมืองเลยถึงเชียงใหม่ ประมาณ 1 เดือน การเดินทางมันก็เหนื่อยเมื่อยล้า ร้อนก็ร้อน หิวก็หิว บางโอกาส ไม่ให้ความร้อน ความหิวมาเป็นที่ตั้ง เป็นโจทย์ เราจะรู้ซื่อๆ เราจะเดิน ไม่เอาความสะดวก ความยาก ความง่าย มาต่อรอง เราจะเดิน ความสะดวกจากการเดินไม่ต้องการ เราจะเดินอย่างเดียว มีรถรับก็ไม่ต้องขึ้น เราจะเดินอย่างเดียว ถ้าขึ้นก็ขึ้นแบบจำเป็น แบบว่า *"อาจารย์จะไปไหน?" "จะไปบ้านข้างหน้า"* เขานิมนต์ให้ขึ้นรถเราก็ขึ้น แต่พอถึงบ้านข้างหน้าก็ลง เราจะลง เราตั้งใจจะเดิน เราจะถึงเชียงใหม่ก็ได้ เราบอกว่า จะไปโน่นไปนี่ แต่เราจะเดิน ตั้งใจจะเดินไม่หาความสะดวก

คนทำงานก็เหมือนกัน ภาวะที่เราทำซื่อๆ มันไม่มีอะไรยาก ไม่มีอะไรง่าย ความยากก็เห็นมันซื่อๆ ความง่ายก็เห็นมันซื่อๆ แม้มันจะมีทุกข์ ก็เห็นมันซื่อๆ มันจะมีกี่รอบ เช่น มันหลง เห็นมันหลง เป็นตัวรู้เสียแล้ว ความหลงเป็นความรู้เสียแล้ว มันทุกข์ เห็นมันทุกข์ รู้ซื่อๆ ไม่ให้ทุกข์เป็นทุกข์ เป็นความรู้ ความทุกข์แท้ๆ เป็นความรู้ ความยากเป็นความรู้ ความผิดเป็นความรู้ ความถูกเป็นความรู้ ใช้ได้ทั้งหมดเลย ความรู้ซื่อๆตัวนี้ไปใช้กับอะไรก็ได้กับชีวิตเราเนี่ย ที่มันมีในกายในใจเรา ความเห็นเป็นความรู้ รู้ซื่อๆอย่าหลงไปกับอาการต่างๆ จนมันเห็นภาวะที่มันรู้ซื่อๆ เห็นเป็นรูปเห็นเป็นนาม

หลวงพ่อเทียนบรรลุธรรม เหมือนนักรบที่รู้จักแผนที่ รู้ชัยภูมิของชีวิต

หลวงพ่อเทียนบรรลุธรรม ก็เป็นขั้นตอนไปแบบนี้ พอได้หลักเห็นรูป เห็นนาม รูปนามมันจะบอกว่ามันเป็นเท็จเป็นจริงอย่างไร เหมือนรู้จักแผนที่ เหมือนนักรบที่รู้จักแผนที่ ย่อมมีโอกาสชนะได้ ได้หลักธรรมเห็นรูปนาม ได้รูปธรรมนามธรรม ที่มันเกิดภาวะต่างๆ ให้เราเห็น แต่ก่อนเห็นเป็นกายเป็นใจ อันกายอันใจนี้มันจนง่าย ถ้าร้อนก็ร้อนไปเลย ยากก็ยากไปเลย หิวก็หิวไปเลย มันจนง่าย มันคับแคบ พอเห็นว่า เป็นรูปมันกว้างกว่า มันเป็นอาการ ไม่ใช่เรียกว่า สุข ไม่ใช่เรียกว่าทุกข์ แม้มันจะเป็นทุกข์ก็เป็นอาการที่เกิดขึ้นของรูปของนาม ความร้อน เป็นอาการของรูป ความหิวเป็นอาการของรูป ความยาก ความง่าย ความคิด ความ

ทุกข์ อะไรต่างๆ เป็นอาการของนาม ไม่ต้องเรียกว่า สุข ไม่ต้องเรียกว่า ทุกข์แล้ว รู้รูปภูมิประเทศ รู้ชัยภูมิของชีวิต ถ้าเป็นนักรบก็ชำนาญแล้ว อะไรที่เกิดกับรูปกับนามรู้หมด เกี่ยวข้องมันอย่างถูกต้อง ความโกรธเป็นอาการของนาม ไม่ใช่ความโกรธ ความทุกข์เป็นอาการของนาม ไม่ต้องเรียกว่า มันทุกข์ อะไรก็ตามที่มันเกิดขึ้นกับรูปกับนาม มันเป็นอาการธรรมชาติ ธรรมดาของเขา จนเห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่ใช่ตัวตน เห็นความไม่ทุกข์ ความไม่เที่ยง แต่ก่อนเป็นทุกข์ พอมันเห็นแจ้งตามความเป็นจริง ความไม่เที่ยงไม่ได้เป็นทุกข์เลย เป็นปัญญา ความเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่เป็นทุกข์ ความเป็นทุกข์เป็นปัญญา เพราะมันรู้ซื่อๆ เห็นของจริงของเท็จ ที่มันเกิดขึ้นกับรูปกับนาม ถ้าเป็นนักรบ ก็เหมือนกับยิงได้ไกล สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดกับรูปกับนามตกอยู่ในสภาพความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตน อะไรก็เอาไปกำหนด ไปกำหนดในสภาพเรื่องนี้ เหมือนกับว่ามันพ้น ถ้าเป็นจิตใจก็เป็นจิตใจที่ไม่ต่ำ ที่เห็นแจ้งตามความเป็นจริง

ความโกรธเป็นครั้งสุดท้ายได้ ความหลงเป็นครั้งสุดท้ายได้

หลวงพ่อเทียนพาสอน ให้เราไปแบบนี้ แนะนำให้เราไปแบบนี้ เราก็รู้ตาม หลวงพ่อเทียนอยู่ตรงนี้ รู้ตรงนี้เข้าใจ เห็นสภาพหลวงพ่อเทียนตามความเป็นจริง ไม่ใช่เห็นรูปนะเห็นพ่อเทียน เห็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นกับเรา สภาวธรรมที่หลวงพ่อเทียนสอน ที่เกิดมีกับหลวงพ่อเทียนด้วย เข้าใจ และสัมผัสได้ ในสภาพชีวิตที่มันมีสภาวะความรู้ซื่อๆ เข้าไปเกี่ยวข้อง เหมือนกับว่า ยิงได้ไกล ทะลุทะลวงได้ไกล เห็นเหตุเห็นปัจจัยที่มันเกิดขึ้นกับรูปกับนาม เห็นทุกข์ ไม่เป็นผู้ทุกข์ พ้นจากทุกข์ เป็นเกณฑ์ชี้วัด เห็นความหลง ไม่เป็นผู้หลง พ้นจากความหลง เห็นทุกอย่างในลักษณะแบบนี้ อยู่ในทฤษฎีที่ใช้ได้จริงๆ เห็นมันโกรธ ไม่เป็นผู้โกรธ พ้นจากความโกรธ เห็นมันทุกข์ ไม่เป็นผู้ทุกข์ พ้นจากความทุกข์ เห็นมันเจ็บ ไม่เป็นผู้เจ็บ พ้นจากความเจ็บ แม่นที่สุด ถ้าเป็นนักรบก็ยิงได้แม่น ใช้สูตรเดียวเท่านี้ ทฤษฎีเดียวเท่านี้ อะไรที่เกิดขึ้นกับรูปกับนาม แม่นอย่างชัดเจน ไม่มีพลาด ทำให้เป็นการก้าวล่วงได้ทุกอย่าง เช่น หลงเห็นมันหลง ไม่เป็นผู้หลง มันมีความหลง ก็พ้นจากความหลง แม้มันมีทุกข์ ก็พ้นจากความทุกข์ มันเป็นอย่างนี้ไปทุกอย่าง มันบอกความเท็จความจริง ความหลงไม่จริง ความไม่หลงจริง ความโกรธไม่จริง ความไม่โกรธจริง ความทุกข์ไม่จริง ความไม่ทุกข์มันจริง มันไม่มีใครสอน มันพบเห็นที่เกิดกับชีวิตของตนเอง ไม่มีคำถาม มันจะเหลือไหม? มันมีอยู่กี่รอบความทุกข์นี้ มันอยู่ไม่ได้กี่รอบ มันอาจเป็นครั้งสุดท้าย ความทุกข์เป็นครั้งสุดท้ายได้ ความโกรธเป็นครั้งสุดท้ายได้ ความหลงเป็นครั้งสุดท้ายได้ ถ้าเราทำแบบนี้มันพิสูจน์ได้แบบนี้

สัจจะธรรมต้องพิสูจน์ได้

สัจจะธรรมต้องพิสูจน์ได้ ไม่ใช่เหตุผล สัจจะธรรมเป็นการสัมผัส ไม่มีคำถาม เช่น ความโกรธกับความไม่โกรธ ต้องถามใคร เมื่อเราศึกษาดูแล้ว มันมาพร้อมกัน ความโกรธมาพร้อมกับความไม่โกรธ มาพร้อมกันคนละมุม เห็นเป็นคู่ ความโกรธไม่เป็นธรรม ความไม่โกรธเป็นธรรมที่สุด ไม่มีคำถามใคร เป็นปฏิบัติเอาเองเปลี่ยนเอาเอง เปลี่ยนร้ายเป็นดี เปลี่ยนผิดเป็นถูกเอาเอง มันอยู่ไม่ได้ เรียกว่า ยิงได้แม่นยำ ถูกที่สุด ความโกรธไม่เป็นธรรม ความไม่โกรธเป็นธรรมที่สุด ในชีวิตเรานี้ ความทุกข์ก็ไม่เป็นธรรมเลย ความไม่ทุกข์เป็นธรรมที่สุด การบรรลุธรรมคือการบรรลุอย่างนี้ ไม่ใช่จะเห็นอะไร เห็นอาการที่เกิดขึ้นกับรูปกับนามตามความเป็นจริง ต่างเก่าพ้นภาวะเดิม แต่ก่อนหลงเป็นหลง โกรธเป็นโกรธ ทุกข์เป็นทุกข์ อยู่เช่นนั้น เพราะฉะนั้นความโกรธ ความโลภ ความหลง มันไม่มีพันธุ์ใหม่ หลงที่ไรคือ หลง โกรธที่ใดคือ โกรธ ทุกข์ที่ใดก็คือทุกข์ มันต้องมีครั้งสุดท้ายแน่นอน เป็นความชำนิชำนาญในเรื่องนี้โดยตรง

"การบรรลุธรรม" ไม่ใช่ไปบรรลุที่ไหน แต่ที่มันล่วงพ้นภาวะเก่า

การบรรลุธรรม ไม่ใช่ไปเห็นอันนั้นอันนี้ ล่วงพ้นภาวะเก่า เนี่ย ยิงได้แม่น และเปลี่ยนภาวะหลงเป็น

รู้ เปลี่ยนทุกข์เป็นไม่ทุกข์ ถ้าหลงเป็นอวิชาซะ ถ้ารู้เป็นวิชาซะ ภาวะที่หลงที่รู้มันตรงพอดี เปลี่ยนหลงเป็นรู้ เรียกว่า เปลี่ยนอวิชาเป็นวิชา เพียงแต่หลงเป็นรู้ก็มากแล้ว เหมือนกับ ข้าศึกจำนวนมาก แต่กองพลน้อยๆทำลายข้าศึกจำนวนมาก เปลี่ยนหลงเป็นรู้ ข้าศึกมากมายกิเลสตัณหาร้อยแปด กำลังพลเพียงแต่ภาวะที่รู้น้อยๆ แต่ทำลายได้มาก ถ้าเป็นนักรบ อะไรจะสู้ได้ระหว่างความหลง ความรู้เท่าเนี่ยพอแล้ว ความหลงก็ไม่ต้องไปค้นหาที่ไหน เมื่อมีความรู้ ก็เห็นความหลงขึ้นมาทันที นี้คือ การปฏิบัติธรรม สัมผัสได้แบบนี้ ไม่ใช่ว่าจะคิดหาเอา ไม่ใช่ความคิดเห็น มันพบเห็น พบเห็นความหลง พบเห็นความไม่หลง เหมือนหลังมือหน้ามือ อะไรที่ตรงข้ามกันแบบนี้ มันก็ไปไกล ไปไกลมาก เคยเจ็บปวดเป็นโรค แต่ก่อนมันไม่ได้เจ็บ มันเห็นไปเฉยๆ ทะลุทะลวงไป ถึงคราวมันเจ็บมันก็เห็นมันเจ็บ ไม่ได้เป็นผู้เจ็บ ปวดเป็นมะเร็งก้อนเนื้อในตับ ปวดมากแต่เห็นมันปวด เราไม่ได้เป็นผู้ปวด สัมผัสแบบนี้ลองดู เห็นมันปวดไม่ได้เป็นผู้ปวด มันจะเป็นยังไง เคยพูดเล่นๆกับตัวเองว่า สนุกปวด สนุกป่วย นอนอยู่โรงบาลสองปี สนุกปวด สนุกป่วย มันไม่มีจริงๆ ความทุกข์เนี่ยเอาความทุกข์มาเป็นทุกข์ทำไม ความไม่ทุกข์มันมีอยู่ในความทุกข์ มันเห็นอย่างนี้ ในหลักทฤษฎีอริยสัจสี่ มันเป็นอย่างนี้ จนมันจะตาย หายใจไม่ได้ มะเร็งกล้ามเนื้อลำคอ มีใครบ้างที่หายใจไม่ได้ สักสองสามรอบ สี่รอบไม่เข้า สูดลมเข้าก็ไม่เข้า เอาอีกสักหน่อย สูดลมเข้าอีกสักหน่อย ไม่เข้าสามครั้ง สี่ครั้ง ห้าครั้งไม่เข้า ลองดูสิจะเป็นยังไง เราไม่เป็นอะไร เพียงแต่เห็น ไม่เอากายเอาใจมาเป็นสุข เป็นทุกข์ ไม่เอาชีวิตไปห้อยไปแขวนไว้กับลมหายใจ เราจะอยู่ของเราเอง เราจะไม่เป็นอะไรกับอะไร จะถือว่า เป็นอย่างไร ล่วงพ้นภาวะเก่าไหม? การบรรลุธรรมไม่ใช่ไปบรรลุที่ไหน ที่มันล่วงเกินภาวะเก่าล่วงพ้นภาวะเก่า

ชีวิตที่ไม่ห้อยแขวนกับสิ่งใด ที่เรียกว่า " ชีวิต "

ต่อไปนี้เป็นคำพูดเมื่อสามสิบปีมาแล้วว่า ต่อนี้ไปทุกข์สุขที่จะเกิดกับกายกับใจจะไม่มีอีกแล้ว ไม่เอากายเอาใจไปสุขไปทุกข์อีกแล้ว ได้ตะโกนมาในใจ หัวใจตัวเอง คำพูดที่ออกมาลึกๆในใจ พอมาถึงคราวที่มันเป็นอย่างนั้น ชีวิตของเราไม่ใช่ไปห้อยไปแขวนกับลมหายใจ ชีวิตของเราไม่ใช่ไปห้อยไปแขวนกับกายกับใจ ชีวิตของเรามันต่อยอด อันกายใจมัน เกิด แก่ เจ็บ ตายเป็นธรรมดา การเป็นรูปเป็นนาม ไม่เที่ยง มันทุกข์ เป็นของไม่ใช่ตัวตน ชีวิตมันต่อยอดตรงนี้ มันเปลี่ยนตั้งแต่เห็นทุกข์ ไม่เป็นผู้ทุกข์ มันต่อยอด มันหลงเห็นมันหลงไม่เป็นผู้หลงยอดมัน ความหลงเป็นยอดความไม่หลง ความโกรธเป็นยอดไม่โกรธ ความทุกข์เป็นยอดไม่ทุกข์ ยอดมันเป็นชีวิตที่ไม่ห้อยแขวนกับสิ่งใดเรียกว่า ชีวิต

ชีวิตจริงๆ มันไม่เป็นอะไร หลวงพ่อเทียนสอน มันไม่เป็นอะไร ชีวิตจริง ๆ ความสุขความทุกข์ไม่ใช่ชีวิต มันยอดเก่า ชีวิตจริงๆ ไม่ได้เป็นอะไร มีแต่เห็น ไม่เป็นอะไร อย่างนี้นะ จุดที่ว่าต่างเก่าล่วงภาวะเดิม โดยวิชากรรมฐานนี้ ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด ทำเดี๋ยวนี้ก็ศักดิ์สิทธิ์เดี๋ยวนี้ เอามือวางไว้พลิกมือขึ้นก็รู้เดี๋ยวนี้ ถ้ามันหลงก็รู้เดี๋ยวนี้ เป็นปัจจัตตัง ปัจจัตตังทันทีทันใด ไม่ต้องรอ จึงเรียกว่า ศักดิ์สิทธิ์ ศักดิ์สิทธิ์ไม่ใช่ฤทธิปาฏิหาริย์ ฤทธิ์ คือทำให้สำเร็จ ทำความหลงให้สำเร็จเป็นความไม่หลง ทำความโกรธสำเร็จ โดยการไม่โกรธ ทำความทุกข์ให้สำเร็จเป็นความไม่ทุกข์ เรียกว่า ศักดิ์สิทธิ์ กรรมฐานเป็นแบบนี้ คือ พ้นจากภาวะเดิม

ดีใจ สุขใจ ที่ได้มาอยู่ในชุมชน ผู้มีปัญญาชนทั้งหลาย

วันนี้ให้ตามหัวข้อบรรยายธรรมว่า การบรรลุธรรมของหลวงพ่อเทียน เราสัมผัสได้ เพราะหลวงพ่อเทียนบรรลุธรรมในลักษณะแบบนี้ เช่น หลวงพ่อเทียนสอนว่า ให้เห็นอย่าเป็น ดูซื่อๆ รู้ซื่อๆ ภาวะเช่นนี้เราสัมผัสเอาไปใช้กับชีวิตประจำวันของเราได้ หลวงตาก็ไม่ค่อยมีเสียง วันนี้ให้อาจารย์ทรงศิลป์ซึ่งเป็นครูผู้สอนอยู่ที่วัดเป็นผู้บรรยายแทนอีก ต่อไปนี้ สภาพของเราก็ไม่เหมาะ หูก็หนวก เสียงก็ไม่มีที่จะบรรยาย ที่จะสั่งสอนต่อไป อาจจะเป็นหลวงตาเฝ้าวัด อาจจะไม่ได้มาอีกนะ หาดใหญ่ เคยสั่งลาหลายที่ ทางประเทศจีนก็สั่งลา ไม่ไปแล้ว ให้พระที่วัดไปแทน ที่นี่ก็จะเป็นการสั่งลา นับวันจะไกลกัน ต่อไป อายุก็มากแล้ว สุขภาพก็ไม่ค่อยจะ

ดี ให้อาจารย์ทรงศิลป์ เดี๋ยวนี้อาศัยเขาอยู่ แต่ก่อนเขาอาศัยเรา เดี๋ยวนี้เราอาศัยเขา ที่มาก็ไม่ได้มาลำพัง ก็อาศัยอาจารย์ทรงศิลป์พามา ให้ท่านเป็นหูให้ เป็นปาก เป็นเสียง เป็นสติปัญญา

ถ้าญาติโยมผู้ที่สนใจ สนใจเรื่องใด ก็ถามท่านได้ หลวงตาพูดได้ไม่มาก เสียงไม่ค่อยมี พลังงานก็น้อย หลอดอาหารไทรอยด์ มันตายหมดแล้ว คอแห้ง เท่านี้ก็พอ ก็ดีใจ๊ ดีใจ สุขใจ ที่ได้มาอยู่ในชุมชนผู้มีปัญญาชนทั้งหลาย ได้มาพิสูจน์กันดูสิ มันหลง ไม่หลงดูสิ มันโกรธ ไม่โกรธดูสิ มันทุกข์ ไม่ทุกข์ดูสิ ให้เปลี่ยนอย่างนี้ เปลี่ยนร้ายเป็นดี เรียกว่า ปฏิบัติธรรม ความดี ความไม่ดีอยู่ที่ไหน อยู่ที่เรานี้แหละ ให้มีสติ เห็นเข้าไป จะเห็นทุกอย่างไม่มีอะไรที่หลบลี้ ความโกรธก็โง่ๆ ความทุกข์ก็โง่ๆ ไม่ได้ขุดคุ้ยหา เวลาเรามีสติ มันเห็นแจ้ง

พระอาจารย์ทรงศิลป์

กราบขอโอกาสหลวงพ่อคำเขียนที่เคารพ กราบนมัสการพระเถระทุกท่าน และ เจริญพรมายังญาติธรรม ศิษยานุศิษย์ ประชาชนที่สนใจในการเข้าฟังในครั้งนี้ทุกท่าน

หลวงพ่อคำเขียนท่านพูดท้ายสุดเสียงก็หมด พวกเรามารวมตัวกันในงาน ๑๐๐ปีชาตกาล ปรมาจารย์การเจริญสติปัฏฐานอีสานตอนบน หลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วันนี้ หลายที่ก็ได้มีการจัดกิจกรรมอาจาริยบูชากันทั่วประเทศ ที่กรุงเทพฯ ประมาณ ๑,๐๐๐ คน เชียงใหม่ประมาณ ๓๐๐ คน และที่นี่ประมาณ ๔๐๐ คน หนาตา

หลวงพ่อคำเขียนท่านเป็นศิษย์เอก ท่านได้ฝึกกรรมฐานกับหลวงปู่เทียนจนท่านได้สัมผัสกับธรรมะที่แท้ และนำสิ่งที่ท่านได้มาบอกต่อกับพวกเรา พวกเราก็ปฏิบัติตามด้วยการเจริญสติ ๑๔ จังหวะ เดินจงกรม กายเคลื่อนไหว ใจรู้ เห็นกายเคลื่อนไหว เห็นใจคิดนึก เราต้องได้สัมผัส เราถึงจะรู้ได้ เราจึงมารวมตัวกันที่นี่วันนี้ ก็เพื่อจะแสดงออกซึ่งมุทิตาจิต เป็นความกตัญญูรู้คุณต่อครูบาอาจารย์ เป็นพลังของความดีงาม เพื่อประกาศบอกออกไปอย่างกว้างขวางให้มนุษยชาติทั้งโลกได้รู้เรื่องนี้

ความคิดเป็นกับดัก

ความคิดมันเป็นกับดัก ถ้าเราหยิบมาใช้เป็น มันก็เกิดคุณค่า แต่ถ้าความคิดมันใช้เรา มันจะฆ่าคุณ ฆ่าเรา เบียดเบียนตนเอง เบียดเบียนผู้อื่น หลวงปู่เทียนได้สอนวิธีที่ทำให้เราได้สัมผัสกับรูปนาม เวลาเกิดความคิดขึ้นมา และเมื่อมีสติ มีตาใน มันก็ต้องเห็นธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ กฎของกรรม กุศลกรรม อกุศลกรรม อยู่ที่ความคิด กรรมนั้นไม่ยิ่งใหญ่ แต่ธรรมชาติมันยิ่งใหญ่ เราจึงต้องทำจนให้มันเห็นธรรมชาติของความจริง กายเคลื่อนไหว มีสติรู้สึกตัว มีสติระลึกรู้ความรู้สึกตัว สติมันมีอยู่แล้ว แต่ว่าเรามาทำให้มันว่องไว เห็นรูปธรรม นามธรรม เห็นอาการของรูปธรรม นามธรรม เห็นสมมุติ เห็นบัญญัติ เห็นไตรลักษณ์ เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันคือสภาพธรรมทั้งหมดอย่างนี้

เราลองมารวมพลังกันเคลื่อนมือเป็นปฏิบัติบูชา ฟังแล้วให้น้อมนำมาปฏิบัติทันที เพื่อให้เกิดคุณค่าสูงสุด เอาสิ่งที่ได้ยินกระทำทันที หลวงปู่เทียนท่านมรณภาพแล้ว หลวงพ่อคำเขียนท่านก็สั่งลาแล้ว เราจะอยู่กับใคร ถ้าไม่มีรูปแบบการปฏิบัติธรรมกันอันตราย! ลางร้าย! ลางสังหรณ์!เกิดมาทันที โดยที่เราไม่รู้เนื้อรู้ตัว

เอามือซ้ายมือขวาวางไว้ที่หัวเข่า พลิกมือขวาตั้งขึ้น ให้รู้สึกตัว ยกมือขวาขึ้น รู้สึกตัว เอามือขวามาทับที่สะดือ รู้สึกตัว พลิกมือซ้ายตั้งขึ้น รู้สึกตัว ยกมือซ้ายขึ้น รู้สึกตัว เอามือซ้ายมาทับมือขวา รู้สึกตัว เลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก รู้สึกตัว เอามือขวาออก รู้สึกตัว วางมือขวาตั้งลงที่หัวเข่า รู้สึกตัว คว่ำมือขวาลง รู้สึกตัว เลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก รู้สึกตัว เอามือซ้ายออก รู้สึกตัว วางมือซ้ายตั้งลงที่หัวเข่า รู้สึกตัว คว่ำมือซ้ายลง รู้สึกตัว

อันนี้คือ รูปแบบ เป็นนิมิต เป็นเครื่องหมายให้สติได้ระลึกรู้ พอมันรู้บ่อยๆ จนเป็นนิสัย เกิดสมาธิ จิตมันตั้ง

มั่นขึ้นมา มันจะเห็นอะไรไปอีกหลายอย่าง โดยเฉพาะจิตที่มันคิดนึกปรุงแต่ง

คิดแล้วก็โกรธ คิดแล้วก็หลง คิดแล้วก็รัก คิดแล้วก็ชัง คิดแล้วก็อิจฉาริษยา คิดแล้วก็เหงา คิดแล้วก็เศร้า คิดแล้วก็กังวล คิดแล้วก็ขี้น้อยใจ ขี้เบื่อ สารพัด แต่เราพอมีสติปุ๊บ! มันจะกลับมาเป็นปกติทันทีทันควัน เพราะฉะนั้นเราจึงต้องฝึกต้องหัด หลวงปู่เทียนท่านได้ชี้นำพวกเราเอาไว้

ในวันที่ ๑๓ กันยายนของทุกปี (วันมรณภาพ) ได้ถูกกำหนดไว้เป็นวันหลวงปู่เทียนในสายงาน ซึ่งตรงกับที่องค์การอนามัยโลกได้ประกาศชัดว่า มนุษยชาติทั้งโลกติดกับความคิด ให้ช่วยกันรณรงค์ เป็นวันป้องกันการฆ่าตัวตายโลก คนหกพันกว่าล้านคนบนโลกนี้ ถ้าไม่รู้เรื่องนี้ ก็เสียดายชีวิตที่เกิดมา มันน่าเสียดาย ท่านจึงได้เพียรชี้ ได้เพียรบอก พวกเราเมื่อได้ยินได้ฟังก็ควรน้อมเข้ามาปฏิบัติให้จริงจัง สามารถสัมผัสได้ทุกคน เพราะมันคือ สัจจะ "สูตรสำเร็จอึดใจเดียวสู่การรู้แจ้ง" และทุกครั้งที่เรากลับมารู้สึกตัว จิตก็จะหวนคืนสู่สภาพความเป็น"ปกติ"ทุกครั้งไป

หลวงพ่อคำเขียนทิ้งท้ายว่า "ของจริงต้องรับผิดชอบช่วยกัน"

มันต้องรับผิดชอบช่วยกัน ของจริงต้องรับผิดชอบช่วยกัน ของไม่จริงต้องปฏิเสธให้ได้ในชีวิตของเรา นับเนื่องจากตัวเรานี้แหละ ความหลงไม่จริง เราจะเปลี่ยนเป็นไม่หลง มันโกรธไม่จริง เราจะเปลี่ยนเป็นไม่โกรธ อย่าให้ความโกรธสั่งการสั่งงานเรา อย่าทำตามความหลง อย่าทำตามความทุกข์เนี่ย บางทีเรามีความคิดก็เป็นทุกข์ ประสาคิดเฉยๆ ก็ทุกข์ คิดขึ้นมานอนไม่หลับก็มี ความคิดนะมันยิ่งใหญ่เหลือ มันเกิดเป็นอาการอันหนึ่งที่เกิดกับจิตใจ เรียกว่า นามธรรม มันไม่มีตัวมีตนให้ความคิดสั่งให้นอนไม่หลับ ให้ความคิดสั่งให้สุข ให้ทุกข์ มันไม่ใช่ ต่อไปเราจะไม่ให้ความคิดมาสั่งเรา เราจะสั่งความคิด เราจะใช้มันความคิดนี้ เราจะใช้กาย ใช้ใจ เรามีสิทธิ! มันหลง เรามีสิทธิไม่หลง! สิทธิของเรา มันโกรธ มีสิทธิไม่โกรธ! มันทุกข์เรา มีสิทธิไม่ทุกข์! เป็นธรรมที่สุด

ยอดของชีวิต คือ มงกุฎธรรม

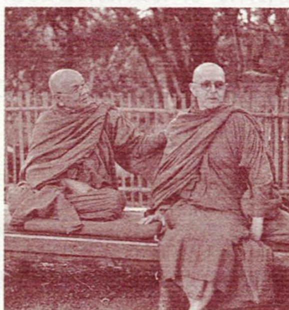
การบรรลุธรรมก็ทำอย่างนี้แหละ หลวงพ่อเทียนบรรลุธรรม เห็นรูป เห็นนาม เห็นไตรลักษณ์ เห็นสมมุติบัญญัติ เห็นวัตถุอาการต่างๆที่เกิดขึ้นกับรูปกับนาม เห็นความคิดเป็นครั้งสุดท้าย อยากตะโกน ว่า "อ้อ..ต่อนี้ไป อันว่าความทุกข์ที่เกิดจากความคิดไม่มีอีกแล้ว ยกเลิกไปแล้ว หมดเนื้อ หมดตัว ไม่มีอะไรใช้เรา เราจะใช้มัน เราจะไม่เป็นอะไร กับอะไรทั้งหมดที่เกิดกับรูปกับนามนี้ เป็นอิสระที่สุด ยิ่งใหญ่มาก เรียกว่า มงกุฎธรรม สุดยอดไม่เป็นอะไรกับอะไรที่มีอยู่กับกายกับใจนี้ มีแต่เห็น เห็นแต่ไม่เป็นไปกับมัน ชีวิตมันจะมีอิสระ เหนือยิ่งใหญ่ คำว่า เห็นไม่เป็นยิ่งใหญ่กับชีวิตของเรา ในรูปในนามที่มันแสดงออกมา เรียกว่าเหนือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย"

พระพุทธเจ้าพ้นไปจากสิ่งเหล่านี้ ถ้าพ้นจากสิ่งเหล่านี้ก็ต้องเรียกว่า พระพุทธเจ้า เพราะข้ามล่วง ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ ไม่ได้ตายเพราะความตาย ไม่ได้เจ็บเพราะความเจ็บ ไม่ได้แก่เพราะความแก่ เพราะสิ่งเหล่านี้มันใช่ยอดของชีวิตมงกุฎธรรม คือมันไม่เป็นอะไรแล้ว มันมีอยู่ในชีวิตทุกคน เวลาท่านหลงให้มองไปที่ความไม่หลง ข้ามมันไปให้ได้ ข้ามฝั่งไป มันหลงอยู่ฝั่งซ้าย มันทุกข์อยู่ฝั่งนี้ ความไม่ทุกข์อยู่ฝั่งโน้น จงมาถึงฝั่งที่ไม่มีน้ำ จากฝั่งที่มีน้ำ จงละมันเสีย ข้ามมาทางนี้ มันหลง ไม่หลง ครั้งที่หนึ่ง มันหลง ครั้งที่สองไม่หลง มันโกรธ ไม่โกรธ มันเป็นอะไร เราก็ไม่เป็นอะไร มันจะถึงฝั่งพระนิพพาน เพราะฉะนั้นวันนี้ก็หมดเวลาพอดี ท่านทั้งหลายถ้าตั้งใจปฏิบัติธรรมจริงๆ จะต้องมีโอกาสได้พบได้เห็นสภาวธรรมที่มีอยู่อย่างนี้ คือ การอยู่เหนือการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในชีวิต ในชาติปัจจุบันนี้ด้วยกันทุกท่านทุกคนเทอญ





"หลวงพ่อเทียนเป็นตัวอย่างของคนที่เราเห็นความเป็นปกติ"



โดย...
พระอาจารย์ ชาร์ลส์ นิโรธ
ร่วมสัมภาษณ์โดย... ระวิวรรณ ศรีทอง
และ วาสนา ชินวราภรณ์

"อยากจะทำตาม อยากจะออกบวช ไปศึกษาธรรมะกับท่าน"

ครั้งแรกที่พระอาจารย์ชาร์ลส์ได้พบหลวงพ่อเทียนเมื่อปีพ.ศ. ๒๕๒๑ นั้น ท่านเล่าว่า รู้สึกหน้าตา คำพูดของพระชาวเลยผู้นี้ช่างแสนจะธรรมดา *"แต่มีอะไรบางอย่างข้างใน"* ที่ทำให้หนุ่มชาวออสเตรเลียรู้สึกว่า *"อยากจะทำตาม อยากจะออกบวช ไปศึกษาธรรมะกับท่าน"*

นับจากวันนั้น เป็นเวลากว่าสามสิบปีแล้ว ที่พระอาจารย์ชาร์ลส์ ยังครองตนอยู่ในสมณเพศ ปฏิบัติและเผยแผ่ธรรมตามรอยครูของท่านอย่างต่อเนื่อง ในปีพ.ศ. ๒๕๒๕ พระอาจารย์ชาร์ลส์ได้ร่วมกันกับอาจารย์ทวีวัฒน์ ปุณฑริกวิวัฒน์ เรียบเรียงและแปลคำสอนของหลวงพ่อเทียนเป็นภาษาอังกฤษ ชื่อว่า To One That Feels ซึ่งได้รับการแปลกลับเป็นภาษาไทยว่า **"แด่เธอผู้รู้สึกตัว"** ต่อมา ท่านยังได้แปลหนังสือ **"ความมหัศจรรย์ในพระธรรมดา"** ของคุณหมอวัฒนา สุพรหมจักร เป็นภาษาอังกฤษ (The Singularity of an Ordinary Monk) อีกด้วย

"อาตมาทำ (To One That Feels) เพราะอยากเข้าใจคำพูดของหลวงพ่อลึกๆ ก็เลยคิดว่า จะแปลเป็นภาษาอังกฤษ ตอนนั้น อาตมาพูดภาษาไทยได้บ้าง แต่ยังไม่ถึงขั้นเข้าใจธรรมเทศนาของหลวงพ่อเทียน พอหลังทำหนังสือแล้ว ต่อมา เราก็เป็นล่ามให้คนสิงคโปร์ แล้วเราก็รู้ว่า เราไม่ได้แปลผิด ไม่ได้ชี้ทางที่ไม่ถูกต้อง"

"แทนที่จะแปล (ผู้) ว่า Who เพื่อจะได้ไม่เน้นที่ตัวตน เป็นสักกายะ คำว่า That อาจจะเป็นแมว เป็นหมา หรือแมลงวันก็ได้ หลวงพ่อเทียนมีอุบายมากๆ ท่านรู้วิธีที่จะพูดกับคน ให้ผ่านความคิดได้ อาตมาก็พยายามทำ หลวงพ่อมักจะใช้คำแปลกๆ อย่างคำว่า "ขันธ์ห้า" อาตมาก็พยายามเอาภาษาอังกฤษที่แปลกๆ ด้วย ให้ผ่านภาษาไป จับคนให้เขย่า พอทดลอง ก็รู้สึกพอใจบ้าง"

อันที่จริง วิธีการเรียนการสอนของหลวงพ่อเทียน ที่ก้าวข้ามอุปสรรคด้านภาษาก็นับได้ว่าเป็นเรื่องที่น่าอัศจรรย์เรื่องหนึ่ง พระอาจารย์ชาร์ลส์เล่าว่า ในสมัยนั้น ไม่มีล่าม ในช่วงพรรษาแรก ก็มีอาจารย์ทวีวัฒน์ (ที่ร่วมบวชด้วย) ช่วยแปล แต่นอกนั้น ท่านก็ต้อง **"พึ่งตัวเอง"**

"ตกลงกันว่า หลวงพ่อจะพูดน้อยๆ ส่วนอาตมาก็ทุ่มเท ทำเต็มที่ ไม่ใช่ถามแล้วตอบๆ แล้วก็คิดมาก อาตมาอยากให้จิตใจเปลี่ยนแปลงจริงๆ อาตมาก็มอบตัว พร้อมที่จะรับทุกสิ่งทุกอย่าง"

ตลอดระยะเวลาแปดปีที่ พระอาจารย์ชาร์ลส์อยู่กับหลวงพ่อ พระอาจารย์ชาร์ลส์สังเกตว่า หลวงพ่อเทียนท่านมี **"อุบาย"** ในการสอนมากมาย

"คนสอนธรรมะของพระพุทธเจ้าต้องมีศิลปะ"

"คำสอนของหลวงพ่อที่ใช้สอนแต่ละคนไม่เหมือนกัน ท่านมีศิลปะในการรักษา เหมือนหมอที่รักษาคนไม่เหมือนกัน *คนสอนธรรมะของพระพุทธเจ้าต้องมีศิลปะ"*

"คนชอบถาม แต่หลวงพ่อไม่อยากตอบ ท่านจะบอกว่า **'ถามรู้'** *กับ* **'ทำรู้'** *ไม่เหมือนกัน ให้รู้จากการกระทำของตัวเอง"*

"อาตมาอยู่ใกล้ชิดกับท่าน คนส่วนใหญ่ถาม แล้วหลวงพ่อจะตอบ แต่เวลาท่านสอนเราจริงๆ ท่านไม่ยอมตอบ ท่านอยากจะให้ ปัญญาของเรารู้เองจริงๆ เวลาท่านตอบ จะเหมือนเราจับคำพูดของท่าน และอาจคิดจินตนาการเกินไปว่า อันนี้เป็นอันนั้น อันนั้นเป็นอันนี้ แต่นี่ไม่ใช่ความจริงของเรา ท่านก็สอนตลอดเวลาว่า ถ้าจะพูดอะไร ให้เป็นประสบการณ์ของตัวเอง ไม่ใช่จำคำพูดของผู้อื่น ของพระพุทธเจ้า ของอาจารย์ชา หรือของหลวงพ่อเทียน แล้วก็เอามาพูดตาม อันนั้นไม่ใช่คำพูดของเรา ไม่ใช่ความจริงของเรา"

"ที่หลวงพ่อสอน ก็ยกมือ สร้างจังหวะ ทำไปทั้งวันอย่างน้อยเจ็ดวัน _ ถ้าอาตมาพูดเอง ก็อย่างน้อยสามเดือน _ ให้ทำจนกว่าชิน จนกว่าสติเริ่มเป็นสาย เริ่มเป็น autonomous ของมัน ให้รู้ภายในจนใจตื่น ไม่ใช่รู้นิดหน่อย แล้วกลับไปนอนอีก"

ในฐานะศิษย์ใกล้ชิด พระอาจารย์ชาร์ลส์ได้มีโอกาสสังเกตวัตรปฏิบัติของหลวงพ่อเทียนเกือบตลอดเวลา ความทรงจำที่ชัดเจนคือความเป็นธรรมดาของครู ไม่เน้นพิธีรีตอง อภินิหาร **"สิ่งที่ไม่มีเนื้อหาทางการปฏิบัติ"**

"ท่านก็มีความปกติอยู่ในชีวิตที่เราสัมผัสได้" ไม่ต้องมี ตาวิเศษ ที่จะสัมผัสได้ ถ้าคนมี ตา ที่จะเห็นก็เห็นได้ง่าย ถ้าไม่มีตา ที่จะเห็น ความปกติ ก็จะไม่เห็น

"ท่านไม่มี **'อารมณ์'** *ไม่มีสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกว่ามีความคิดปรุงแต่งตลอดเวลา ท่านทำสิ่งที่จำเป็น ไม่ได้ฆ่าเวลา อ่านหนังสือเล่นเฉยๆ ท่านก็เป็น ปกติ ท่านก็มีอะไรทำตลอดเวลา แต่ก็ดูเหมือนว่า ไม่มีอะไร ไม่ต้องมีจากตรงนี้ไปตรงนั้น"*

"ท่านจะทำให้ดู อาศัยการกระทำเป็นการสอน"

พระอาจารย์ชาร์ลส์เล่าว่า ในยุคแรกๆ หลวงพ่อเทียนยังใช้ภาษาเลย ซึ่งมีลักษณะเฉพาะแตกต่างจากภาษาอีสานของจังหวัดอื่นๆ ต่อมา ก็ค่อยๆ ฝึกพูดด้วยภาษากลาง แบบคนกรุงเทพฯ?? เท่าที่จำได้หลังปีพ.ศ. ๒๕๒๕ เริ่มจะมีคนมาอัดเทปเวลาท่านพูดธรรมะ เมื่อหลวงพ่อกลับไปที่กุฏิของท่าน ท่านก็จะฟังเทป เพื่อฝึกฝนพัฒนาความสามารถในการพูดเพื่อให้ชัดเจนยิ่งขึ้นๆไป เนื่องจากท่านไม่ใช่พระนักพูดมาแต่เดิม ท่านเคยเล่าให้พระอาจารย์ชาร์ลส์ฟังว่า สมัยที่อยู่บุฮม (บ้านเกิด) ท่านไม่ได้อาศัยการพูด *"ท่านจะทำให้ดู อาศัยการกระทำเป็นการสอน"*

พระอาจารย์ชาร์ลส์เคยติดตามพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล กับพระดุษฎี เมธังกโร ไปกราบนมัสการท่านเจ้าคุณพระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ในตอนหนึ่งของการสนทนา ได้มีการถามความเห็นท่านเจ้าคุณฯ ว่า คิดเห็นอย่างไรกับปรากฏการณ์ที่เกิดกลุ่มชาวพุทธสายต่างๆ ในสังคมไทย ท่านเจ้าคุณได้ปรารภอย่างน่าสนใจคือ ท่านเจ้าคุณมองว่าสิ่งที่หลวงพ่อเทียนสอนนั้น ดีอยู่แล้ว ***"หลวงพ่อสอนจากประสบการณ์ของตัวเอง ไม่มีอะไรที่เป็นปัญหากับธรรมวินัยที่อยู่เป็นหลัก"***

"ถ้าสังเกตสิ่งที่ท่านพูดถึงอารมณ์ การปฏิบัติ นั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงกับท่าน ไม่ใช่ทุกคนต้องมีเหมือนท่าน ท่านสอนจากประสบการณ์ของตัวเอง แต่ท่านก็อยู่ในสังคมที่เป็นเถรวาทแบบไทย"

"แต่ท่านจะเป็นแบบเซนมาก คือ ตรงจุด คุยกับท่าน ที่มีคนว่าท่าน ท่านบอกว่า ท่านไม่ได้ปฏิเสธเรื่องศีล แต่มีคนสอนเรื่องศีลมาก ท่านจึงสอนเรื่องการเห็นธรรมะโดยตรง แต่ถ้าคนไม่นึกถึงศีล ก็จะไม่มีพื้นฐานการปฏิบัติ ถ้าไม่ได้พัฒนาศีลในชีวิตของเขา"

ในช่วงที่หลวงพ่อป่วยหนักด้วยโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร ต้องถูกตัดกระเพาะไปถึงเก้าสิบเปอร์เซ็นต์ ทางคณะแพทย์ขอให้ท่านฉันข้าวเย็น หลวงพ่อรู้สึกอายมาก จึงอยากจะสึก แต่ทางเจ้าคณะจังหวัดเลย ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรของหลวงพ่อ (และเป็นพระอุปัชฌาย์ของพระอาจารย์ชาร์ลส์) ห้ามไว้ โดยบอกว่า หลวงพ่อไม่ได้ทำผิดวินัย ท่านจำเป็นต้องฉันมื้อเย็น เพื่อรักษาสุขภาพ การมีชีวิตอยู่เพื่อทำหน้าที่สอนคนในฐานะพระภิกษุจะได้ประโยชน์มากกว่า (พระอาจารย์ชาร์ลส์เล่าเสริมว่า เจ้าคณะจังหวัดเลย เป็นพระชื่อดังในยุคนั้น ในเรื่องความกล้าหาญ ตรงไปตรงมา ไม่เอียงซ้ายเอียงขวา จึงได้นามว่า **พระสีหนาท (สีหนาท ภิกขุ)** เป็นเพื่อนกับอดีตเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุ (พระพิมลธรรม) ที่ถูกจับไป ด้วยข้อหาการกระทำอันเป็นคอมมิวนิสต์ แต่ไม่มีใครกล้าไปจับกุมท่าน)

"หลวงพ่อสามารถครองสติได้จนถึงวินาทีสุดท้าย"

วาระสุดท้ายของหลวงพ่อเทียนยังอาจนับเป็นบทเรียนที่วิเศษยิ่งในเรื่องคุณค่าของความรู้สึกตัว พระอาจารย์ชาร์ลส์เล่าว่า **หลวงพ่อสามารถครองสติได้จนถึงวินาทีสุดท้าย**

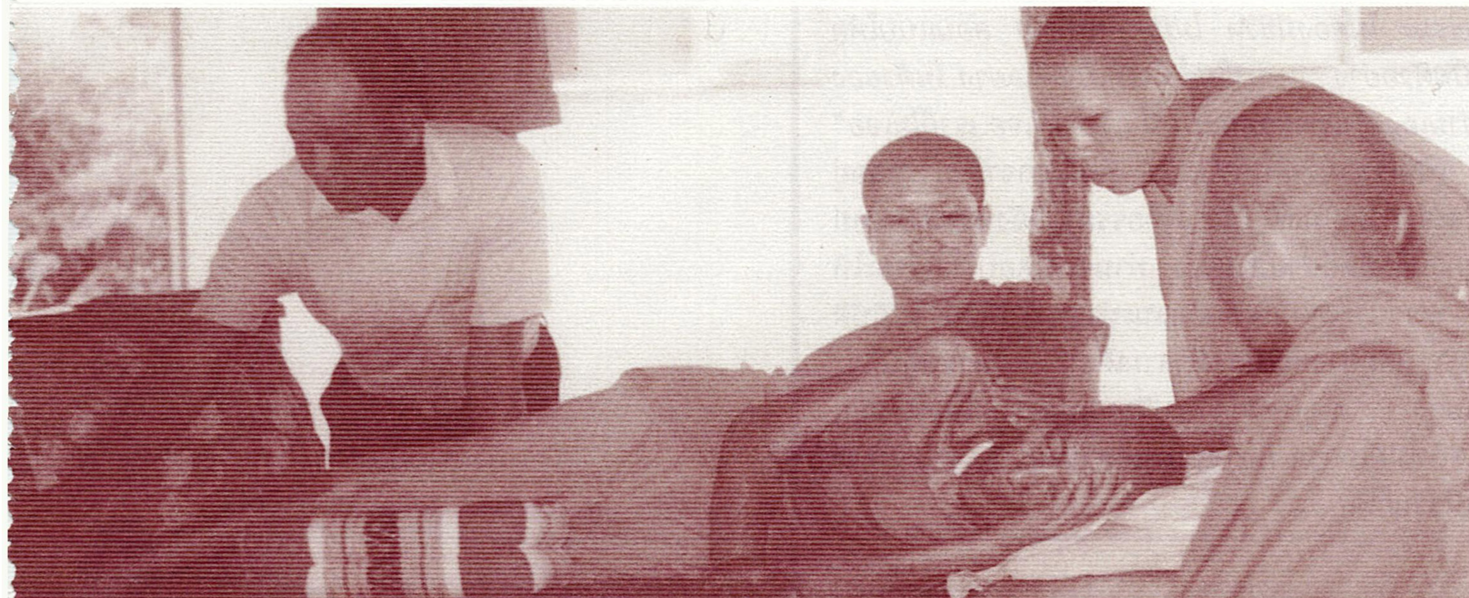
"ท่านรับผิดชอบตัวเอง ท่านมีที่พึ่งข้างในตัวท่านอยู่ที่ลมปราณ ครั้งสุดท้าย เมื่อท่านรู้ว่า การรักษาโรคต่ออายุไม่ได้แล้ว ท่านก็ตัดสินใจกลับไปเลย หยุดกินยา อยากไปมรณภาพที่นั่น"



*"อาตมาก็นั่งดู **หลวงพ่อก็เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา ตลอดชีวิตก็เป็นปกติอย่างที่เห็น เวลามรณภาพ ก็เป็นปกติ** ไม่ได้มีความกลัว กระวนกระวาย ท่านไม่ได้พยายามจะหนีจากสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น ที่ท่านสอนคน **วิธีปฏิบัติคือ ไม่หนี ไม่สู้** หลวงพ่อก็ดู ดูสิ่งที่กำลังจะเกิดขึ้น แต่ไม่ได้หนี ไม่ได้สู้ ถ้าเราไม่หนี ไม่สู้ เราก็สบาย ไม่ได้เกรง ไม่ได้กลัว ไม่ได้กระวนกระวาย ไม่ได้พยายามให้อยู่เพิ่ม"*

*"อาตมาก็สังเกต คือก่อนหน้านั้น ท่านเคลื่อนไหวเองไม่ได้ ท่านไม่มีกล้ามเนื้อแล้ว คือมีแต่กระดูกกับผิวหนัง ท่านก็ไม่มีกำลัง ไม่มีแรง เพราะฉะนั้น เวลาท่านจะพลิก คนที่ดูแลท่าน ก็ต้องทำให้ ต้องทำอย่างนี้ อยู่หลายวัน แต่พอ ๒๐ นาทีสุดท้าย ท่านก็กลับมาเป็นแบบมันคลาย ร่างกายก็กลับมาสบาย เป็นธรรมชาติ ตอนนั้น ยี่สิบนาที(ก่อนจะ)หมดลมหายใจ ท่านบอกว่า **'ผมจะตายแล้ว'** เป็นคำพูดสุดท้ายของท่าน แล้วท่านก็เข้าไปข้างใน (turn inwards)"*

"ท่านปิดตา แต่ไม่ได้นอนหลับ ท่านก็เข้าไปข้างใน เราก็เคยอ่านว่า พระพุทธเจ้าเวลามรณภาพ (ปรินิพพาน) ท่านก็เข้าไปในฌานที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม ที่สี่ แล้วก็กลับมา (ฌานที่หนึ่ง) แล้วก็ไป เวลาเห็นหลวงพ่อ ก็คล้ายๆ ที่ได้อ่านมา ดูท่าน เข้าไปข้างใน ตัดข้างนอกทั้งหมด"



“โลกมันเปลี่ยน สิ่งที่สำคัญมากหมดไปจากโลก”

“อาตมาดูตัวท่าน เวลาหมดลมหายใจสุดท้าย ก็เห็นว่า มันหายใจ หยุดตรงนั้น หายใจเข้า ออก แล้วก็ไม่ได้เข้าอีก เป็นครั้งสุดท้าย”

พระอาจารย์ชาร์ลส์เล่าว่า หลวงพ่อเทียนเคยปรารภก่อนหน้านี้ว่า เวลาที่ท่านมรณภาพไปแล้ว ขอให้เอาศพของท่านไปเผาภายในวันเดียวกันเลย แล้วก็ไปปฏิบัติตัวเองต่อ อย่าไปให้ความสำคัญกับพิธีกรรมนัก

“อาตมาก็เลยรู้ว่าจะพึ่งคนอื่นไม่ได้แล้ว จะต้องพึ่งตัวเอง *ตลอดเวลาที่มีคนอื่นที่เรารู้สึกว่า เป็นที่พึ่ง ซึ่งความจริง ท่านก็จะไม่ให้เราพึ่ง ไม่ให้ใครมายึดท่าน ท่านทำทุกสิ่งที่ทำได้ เพื่อไม่ให้เรายึด ถ้าไม่มีการยึดถือก็คือเราไม่มีทุกข์แล้ว ที่มีทุกข์อยู่ ก็เพราะมีการยึด การถือ แต่ถ้าถึงวันหนึ่ง เราก็ต้องพึ่งตัวเอง ถ้าไม่ใช่วันนี้ก็วันที่เราใกล้จะตาย เราก็ต้องพึ่งตัวเอง เราพึ่งข้างนอกไม่ได้แล้ว”*

หลังการมรณภาพของหลวงพ่อเทียน พระอาจารย์ชาร์ลส์พำนักต่อที่วัดทับมิ่งขวัญไม่กี่วัน ก่อนเดินทางต่อไปอยู่ที่วัดสนามใน และวัดป่าสุคะโต ตามลำดับ

“หลวงพ่อเทียน... ยังคงอยู่ในความทรงจำเสมอมา”

“ช่วงที่เขามีงานเผาศพหลวงพ่อเทียน อาตมาคงอยู่ที่ภูหลง ชัยภูมิ อาตมาจะไม่ไปอยู่แล้ว เพราะไม่จำเป็น หลวงพ่อไม่มีแล้ว หลวงพ่อเป็นแค่ความคิดของเรา เป็นภาพที่เราปรุงแต่งขึ้นมา ความจริงที่เราเรียกว่า หลวงพ่อเทียน ก็ไม่มีแล้ว”

แต่ถึงกระนั้น ในอีกด้านหนึ่ง ก็อาจพูดได้ว่า **หลวงพ่อเทียน...ยังคงอยู่ในความทรงจำ ของพระอาจารย์ชาร์ลส์เสมอมา**

“ก็เหมือนกับพ่อแม่ อยู่กับเราตลอด หน้าตาเราก็จำได้ ว่าเคยพูด ทำอย่างนี้ๆ ***คนที่เปลี่ยนแปลงชีวิตเรา ถ้าให้ลืม เราก็ลืมไม่ได้ ไม่ต้องมีสัญลักษณ์ ไม่ต้องคิดอะไร เพราะมันเป็นอย่างนี้อยู่แล้ว”***

“หลวงพ่อเทียน...เป็นตัวอย่างของคนที่เราเห็นความเป็น..ปกติ”

“หลวงพ่อเทียนเป็นตัวอย่างของคนที่เราเห็นความเป็นปกติ ท่านไม่ได้ทำอะไร *นอกจากสอนธรรมะ ทุกสิ่งที่ท่านทำ คือการสอนธรรมะ ถ้าไม่ต้องสอน*

ธรรมะ ไม่ต้องมีชีวิต ไม่มีความหมาย สอนแบบให้ดูเป็นตัวอย่าง แบบที่ไม่ตั้งใจให้เป็นตัวอย่าง ในตัวของท่านเอง ถ้าเราเจอคนแบบนี้ ถ้าเราไม่เจอ เราก็ไม่เจอ"

เป็นเวลากว่าสิบห้าปีแล้ว ที่พระอาจารย์ชาร์ลส์อยู่ประจำที่วัดอุโมงค์ (สวนพุทธธรรม) จังหวัดเชียงใหม่ ทุกวันอาทิตย์บ่ายสามโมง ท่านจะเปิดอบรมธรรมะให้ชาวต่างประเทศ ท่านยังแนะนำว่า ถ้ามีโอกาสปฏิบัติเจริญสติอย่างต่อเนื่องสักสามเดือน การปฏิบัติจะมั่นคง เหตุปัจจัยการเปลี่ยนแปลงภายในจะเกิดขึ้น แต่ถ้าไม่มีโอกาส ก็อาจจะทำเจ็ดวัน สิบวัน หรือแม้แต่หนึ่งวันก็ได้

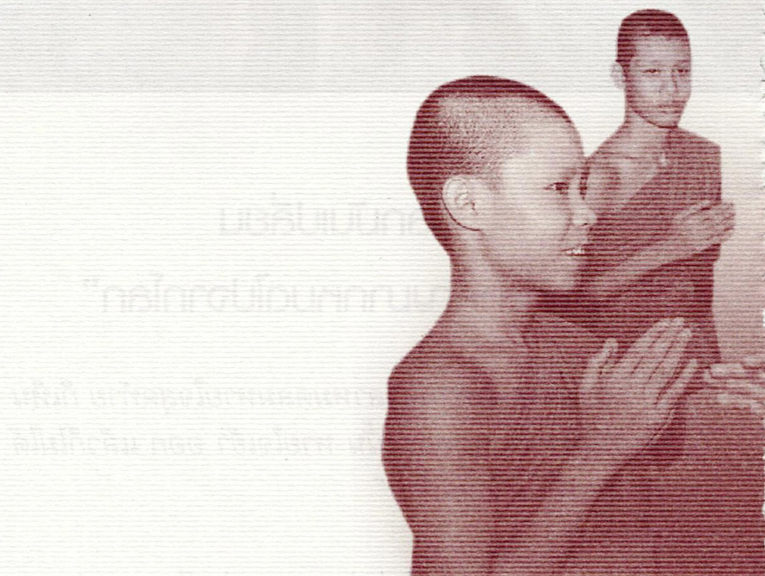
"ขอให้ปฏิบัติในเวลาว่าง อยู่กับการงานประจำวัน"

พยายามให้กลับมารู้สึกตัว ขณะล้างถ้วยชาม อาบน้ำ ฯลฯ อะไรก็ตามที่จัดง่ายๆ ให้ร่างกายกลับมาสัมผัสธรรมชาติแท้ๆ ธรรมชาติที่เป็นเอง ไม่ใช่เรื่องของความคิด ร่างกายอยู่ในปัจจุบัน ความรู้สึกของร่างกายที่เคลื่อนไหว ให้ดึงเรากลับมาอยู่กับปัจจุบัน

"การปฏิบัติแบบหลวงพ่อเทียน จะไม่มีรูปแบบอะไร พูดถึงพวกฝรั่ง จะใช้วิธีการมากขึ้นๆ ในวงการแพทย์ โรงพยาบาล เขาจะเรียกว่า Mindfulness Stress Reduction เขาจะใช้หลักการเจริญสติ จะเป็นแบบหลวงพ่อเทียน หรือ ติชนัทฮันห์ ฯลฯ ก็ได้ คือเขาไม่มีรูปแบบพุทธศาสนา คนที่เป็นโรคประจำตัวที่ร้ายแรง มีความเครียดซึมเศร้า กลุ้มใจอยากจะฆ่าตัวตาย เขามีคอร์สแปดสัปดาห์ มีการดูผลการปฏิบัติ ก็พบว่าความเครียดลดลงจริงๆ มีผลดีกว่าการกินยา"

"การจัดงาน ๑๐๐ ปี ชาตกาลหลวงพ่อเทียน ก็ยินดีให้กำลังใจคนที่ทำงานนี้ แต่เรื่องผลก็ไม่ต้องคิดอะไรมากตอนนี้ ทีหลัง ผลที่มีอยู่ เราจะรู้ ไม่ต้องคิดก่อน ก็ต้องมีผล แต่ผลแค่ไหน ก็ไม่สำคัญ เป็นโอกาสสำหรับคนที่แสวงหาทางที่จะหลุดพ้น มีอิสระทางใจจริงๆ"





พระแท้หรือพระเทียมกันแน่

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
สอนธรรมะตามแนวของท่าน
ใครจะเข้าใจหรือไม่เข้าใจ ก็เป็นเรื่องของคนนั้น
ที่น่าเห็นใจมาก คือ พวกแบกคัมภีร์

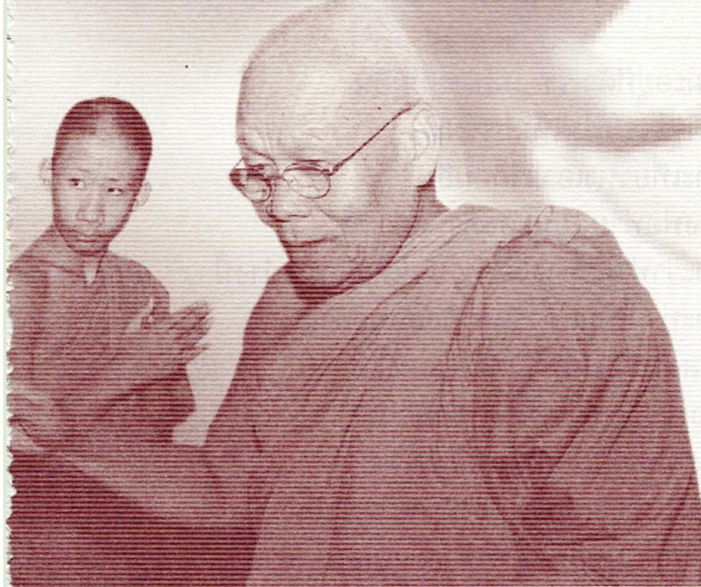
ธรรมะแนวของท่านเป็นภาษาใจ เป็นภาษาธรรมะ
ไม่ใช่ตัวหนังสือไม่ใช่คำพูด
กิเลสพาเป็นอย่างไรท่านพูดอย่างนั้น
ธรรมะพาเป็นอย่างไร ท่านก็พูดอย่างนั้น
ไม่ได้พูดไม่ได้สอนตามใจใคร

สิ่งที่ท่านพูดที่ท่านสอนอยู่ในใจคนฟังทุกคน
กิเลสมันพาร้อนอย่างไร ธรรมะพาเย็นอย่างไร
ท่านก็ว่าของท่านอย่างนั้น



“...เทียนส่องทาง”

โดย...พระเดชพระคุณ พระราชโมลี
...เจ้าอาวาสวัดจักรวรรดิราชาวาสวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร



สิ่งที่ท่านพูดที่ท่านสอนไม่ได้นึกไม่ได้คิดเอาเอง
ได้มาด้วยความยากลำบาก ใช้เวลาในการนี้หลายปี
กว่าจะได้รู้ความจริงตามที่มันเป็น
เมื่อได้รู้เห็นตามเป็นจริงแล้ว
ท่านจึงได้เปิดเผยเรื่องยากทำให้ง่าย

เพราะการใช้คำพูดง่ายๆ นี้เองแหละ
จึงมีผู้วิจารณ์มากมาย
แม้แต่ทุกวันนี้ก็ยังมีผู้ว่าท่านอยู่ว่า
เป็นพระหลวงตาจบแค่ ป.๔ จะเชื่อได้อย่างไร

แจ้งความจริงสู่ผู้คนทุกชนชั้น

ธรรมะของพระพุทธองค์ไม่ได้ปิดกั้นใคร
จะเป็นพระหลวงตา เป็นสามเณร
เป็นชาวบ้านชาวช่องบ้าง มั่งมีหรือจน
ถ้าตั้งใจปฏิบัติจริงๆ ก็มีโอกาสรู้ธรรมะเท่าเทียมกัน
กิเลสในใจของเราต่างหากมันปิดกั้นมันแบ่งชนชั้น
กิเลสมันพามืดบอด ก็เลยไม่ยอมรับอะไรง่ายๆ
หลวงพ่อเทียนท่านไม่ได้อวดดี อวดเด่นอะไร

ท่านเพียงพอและสมบูรณ์แล้วในเรื่องของชาวบ้าน
ท่านไม่ได้โหยหาลาภสักการะอันใด
เพราะท่านอิ่มพอแล้ว
เพียงแต่ท่านได้รู้เห็นความจริง
อันเกิดขึ้นตามแนวปฏิบัติ
มันอิ่มอกอิ่มใจเบิกบาน ก็เลยอยากบอกให้คนอื่นรู้
อยากให้คนอื่นเข้ามาปฏิบัติจะได้ลิ้มรสธรรมะ
อันแสนหวานเหมือนกับท่าน

เชื่อมั่นและศรัทธา

ทุกคนพิจารณาให้ถ่องแท้เถิด
จะเกิดศรัทธาเลื่อมใสในหลวงพ่อเทียนมากยิ่งขึ้น
ให้พิจารณาแนวคำสอนของท่าน
พวกเราว่าขาว หลวงพ่อท่านจะว่าดำ
พวกเราว่ายาว ท่านจะว่าสั้น
คนทั่วไปว่าหนาว ท่านจะว่าร้อน
ไม่คล้อยตามใจใคร

ท่านสอนเพื่อให้ย้อนกลับเข้ามาหาตัวเราเอง
ท่านต้องการให้มีสติรู้สึกตัวทั่วพร้อม
ไม่ให้เรามัวเมาหลงอารมณ์จนมืดบอด
ให้พิจารณาดูเอาเองเมื่อมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม
เมื่อนั้นจะมีความสุขสบายหายกังวล
นี้เป็นเพียงทางผ่านสั้นๆ เท่านั้น
เพียงเท่านี้ก็อยากจะรู้จักหลวงพ่อมากขึ้น

บุญพาวาสนาส่ง
ให้ได้พบยอดปรมาจารย์

ผู้เขียนเองไม่เคยรู้จักไม่เคยเห็น
หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
ได้รู้ได้เห็นแต่หนังสือของท่าน
ปีนั้นผู้เขียนปฏิบัติศาสนกิจอยู่วัดธัมมาราม

นครชิคาโก สหรัฐอเมริกา
ภาคบ่ายเข้าไปหาหนังสือที่ห้องสมุดของวัด
มีหนังสือหลวงพ่อเทียนอยู่สี่เล่มก็เลยหยิบมาอ่านดู
หนังสือของท่านรูปเล่มไม่น่าอ่านอะไรเลย
เล่มเล็กบางนิดเดียว
พอเปิดอ่านดูจึงได้รู้ว่าของดีมีอยู่ในหนังสือเล่มน้อยนี้
ในหนังสือมีรูปภาพสร้างจังหวะแนะวิธีปฏิบัติด้วย
เริ่มปฏิบัติตามหนังสือด้วยความตั้งใจ
คำพูดของท่านสร้างแรงศรัทธา
ให้เกิดความมุ่งมั่นในการฝึกปฏิบัติ

พอเริ่มปฏิบัติเกิดอะไรใหม่ๆ
ให้ได้เห็นให้ได้รู้ก็ยิ่งเร่งการปฏิบัติมากขึ้น
ไม่ยอมปล่อยเวลาให้ว่างเปล่า
หลายวันเข้าก็ยิ่งเห็นผลตามมามากมาย
ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมแน่นมากขึ้น
เบากายเบาใจอิ่มเอมเบิกบาน
นับว่าเป็นบุญของผู้เขียนที่ได้รู้จักหลวงพ่อเทียน
ทางหนังสือ
ถึงแม้ท่านจะมรณภาพไปแล้ว
แต่ก็ยังมีบุญได้หนังสือของท่าน
มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

ตั้งแต่วันนั้นจนถึงวันนี้หลวงพ่อเทียน
ยังอยู่ในใจของผู้เขียนตลอดเวลา
และจะอยู่ไปอีกจนผู้เขียนหมดลมหายใจ

คนจริงย่อมอยู่เหนือสภาวะทั้งปวง

หลวงพ่อเทียนท่านว่า ศาสนาก็คือคน
ศาสนาอยู่ที่ตัวคน ไม่ใช่อยู่ในตำรา
ถูกหรือผิดเป็นเรื่องของคนอีกนั่นแหละ
เพราะฉะนั้นต้องพิจารณาเอาเอง
ผู้เข้าถึงแล้วอยู่เหนือผิดเหนือถูก
แม้แต่หลวงพ่อเทียนก็ไม่มี
ผู้ไม่เข้าถึงไม่เข้าใจธรรมะ
ก็มาเถียงกันเรื่องหลวงพ่อเทียน

หลวงพ่อเทียนรูปเดียวพาให้คนปวดหัวตัวร้อน
เพราะความเห็นไม่เหมือนกัน
หลวงพ่อท่านเย็นสบาย
แต่หลายฝ่ายพากันร้อนเพราะกิเลสมันบัญชา
เขาว่าหลวงพ่ออย่างไร อย่าได้โต้ตอบ
ท่านก็ยังเป็นหลวงพ่อเทียนเหมือนเดิม
ท่านก็จะว่า ศาสนาคือคน คนคือศาสนา
นี้แหละคือหลวงพ่อเทียนตัวจริง
ร้อยปีพันปีหลวงพ่อเทียนก็ไม่เปลี่ยนแปลง
ไม่ตายไปจากพวกเรา

ธรรมะอยู่ที่ไหน

ธรรมะอยู่ที่ตัวเรา ไม่ใช่อยู่ที่ผู้อื่น
เราไม่รู้ธรรมะไม่เห็นธรรมะ
เพราะเที่ยวหาเอาจากคนอื่น
หลวงพ่อท่านสอนของท่านอย่างนี้
ใครจะว่าท่านอย่างไร ท่านไม่เลิกสอนอย่างนี้
เพราะท่านเห็นแล้วรู้แล้วจึงสอนอย่างนี้
ท่านสอนว่า นิพพานต้องขณะนี้เดี๋ยวนี้
ไม่ต้องไปนิพพานเมื่อตายแล้ว
อย่างที่บอกกับโยมคนหนึ่งว่า
ให้โยมรีบตายเสียจะได้ไปนิพพานเร็วขึ้น
คุณโยมคนนั้นก็ตอบท่านว่ายังไม่อยากตาย

หลวงพ่อท่านขวางโลก
คือขวางความรู้สึกนึกคิดของชาวบ้าน
ที่ไม่รู้จักเรื่องธรรมะ

ลองทำดูก็จะรู้ของจริง

เทียนส่องทาง ก็คือหลวงพ่อเทียนชี้ทางให้
แม้ผู้เขียนเองก็เดินตามทาง
ที่หลวงพ่อชี้แนะไว้ในหนังสือ

ขอให้พวกเราเดินตามทางนี้
สักวันหนึ่งจะได้รู้จักหลวงพ่อเทียนที่แท้จริง
คำพูดขวางจิตขวางใจไม่เหมือนชาวบ้านเขา
ท่านพูดแดกดันหรือแทงกิเลสในใจของเราต่างหาก
อย่าได้พากันคิดเป็นอื่น

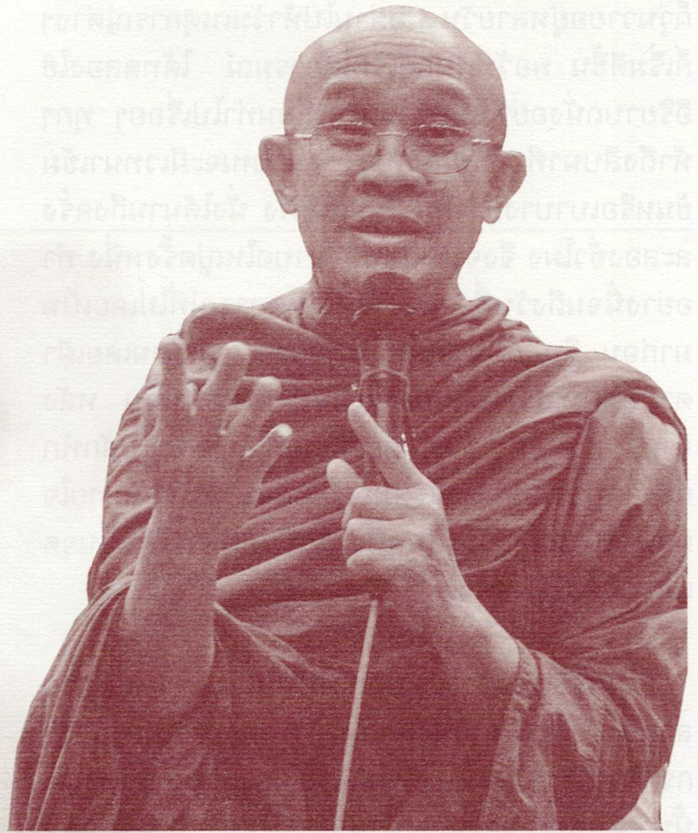
ถ้าฝึกดีมีสติพร้อมอยู่เสมอ รู้สึกตัวทั่วพร้อม
จะมีความรู้สึกว่าหลวงพ่อเทียน
พูดธรรมะแหลมคมมาก
แต่อย่าด่วนเชื่อให้ปฏิบัติให้ถึงเสียก่อน
พอวันนั้นมาถึงหลวงพ่อเทียนก็จะอยู่กับเราตลอดไป

น้อมบูชารำลึกพระคุณ

ขอแสดงความชื่นชมยินดีกับทุกท่าน
ที่ได้จัดงานอะไรก็ตามที่ปรารภถึง
หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
เป็นการแสดงออกถึงความเคารพบูชาในหลวงพ่อ

และหลวงพ่อเองก็เหมาะสมอย่างยิ่ง
ที่จะรับความเคารพเทิดทูนบูชาของมวลศิษย์
ในโอกาสนี้ จึงขอเอาบทความที่เขียนในเวลาจำกัดนี้
แทนแจกันทองดอกไม้ ร่วมรำลึกถึง หลวงพ่อเทียน
ขอให้ทุกท่านได้เป็นลูกหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
ด้วยกันทุกท่านเถิด.





หลวงพ่อเทียน เตือนอะไร...แก่เรา

โดย พุทธยานันทภิกขุ

เมื่อปีพ.ศ. ๒๕๒๙ ณ วัดสนามใน ช่วงก่อนวันเข้าพรรษา อยู่มาวันหนึ่ง หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้พูดเปรยๆกับผู้เขียนว่า *"มหาจะทำอะไร ก็ให้รีบทำเสียนะ ผมคงอยู่ได้อีกไม่นาน เมื่อผมตายไปแล้ว ผมจะช่วยอะไรท่านไม่ได้?"* หลวงพ่อท่านไม่เคยเตือนแรงๆ แบบนี้มาก่อนเลย เมื่อฟังแล้วทำให้ตัวเองเกิดแรงบันดาลใจขึ้นมา ก็คิดในใจว่า เมื่อหลวงพ่อลงทุนเตือนแรงขนาดนี้แล้ว เราจะปฏิบัติแบบค่อยเป็นค่อยไปแบบเมื่อก่อนคงไม่ได้การแล้ว หลังจากปวารณาตัวเข้าพรรษาแล้ว จึงได้กราบเรียนท่านว่า *"หลวงพ่อครับ? พรรษานี้ ผมขอเข้าเก็บอารมณ์เข้ม หลวงพ่อจะให้ผมเข้าเก็บสักกี่วัน ผมจะลองทำดู เพราะยังไม่เคยทำเลย"* นี่คือเหตุที่ทำให้ผู้เขียนได้เข้าเก็บอารมณ์ครั้งแรก

เก็บอารมณ์ครั้งแรก

หลังจากที่แจ้งให้หลวงพ่อท่านทราบแล้ว ท่านบอกว่า *"ช่วงแรกนี้ให้ลองเก็บสัก ๗ วันดูก่อน ถ้ามีความตั้งใจ และได้ผลก็จะให้เก็บต่อ"* จากนั้นผู้เขียนก็ลงมือเข้าเก็บตัวในห้องเดี่ยวทันที ตอนแรกๆ ก็วุ่นวายอยู่หลายวัน พอผ่านไปห้าวันเหตุการณ์ต่างๆ ก็เริ่มดีขึ้น พอวันที่หกก็เริ่มได้อารมณ์ ได้ทดลองใช้อิริยาบถนั่งอย่างเดียว และเปลี่ยนท่าไปเรื่อยๆ ทุกๆ ห้าถึงสิบนาที ขึ้นอยู่กับว่า ท่าไหนจะมีเวทนาเข้มข้นหรือเบาบางกว่ากัน จนกระทั่ง นั่งได้นานถึงครั้งละสองชั่วโมง จึงจะเปลี่ยนอิริยาบถใหญ่ครั้งหนึ่ง ทำอย่างนี้จนถึงวันที่ ๗ ก็เกิดเหตุการณ์ที่ไม่เคยเป็นมาก่อน คือ ก่อนนอนหลับทุกครั้ง ผู้เขียนเคยเฝ้าตามดูลมหายใจไปจนกว่าจะหลับ แต่คืนนั้น หลังจากล้มตัวนอน ก็ตามดูเหมือนเดิม พอดูไปสักพักก็ปรากฏว่า สติที่ตามรู้ลมอยู่ มันถูกกระแสลมหายใจดูดเข้าไปรวมตัวกันเป็นหนึ่ง ใจกับลมรวมกันเป็นจุดเล็กๆ ติดอยู่ตรงหัวใจ

ความรู้สึกทั้งตัวไปรวมอยู่ที่นั่นหมด และกายส่วนอื่นๆ ก็ไม่มีความรู้สึกเลย ตัวแข็งที่อไม่สามารถกระดิกหรือเคลื่อนไหวตัวได้ อาการของจิตขณะนั้น มันเหมือนตะเกียงน้ำมันใกล้หมด เหลือไฟจุดสีเขียวๆ พร้อมที่จะดับทันที ถ้ามีลมมาพัดเพียงนิดเดียว ก็ดับทันที เป็นอย่างนั้นนานเกือบชั่วโมง โดยตัวเองทำอะไรไม่ได้เลย พอผ่านไปช่วงหนึ่ง เราสูดลมหายใจเข้าอย่างแรง เนื้อตัวเริ่มรู้สึกเคลื่อนไหวได้ ความรู้สึกตัวก็กลับคืนมา ดังนั้น จึงเกิดความตื่นเต้นกับอาการที่เป็นแบบนั้น ก็เลยทดลองทำใหม่ ทีนี้นั่งทำดู ก็เป็นแบบเดิมอีก ปรากฏว่า คืนนั้นทั้งคืนหลับไม่ได้เลย ถ้านอนลงจิตก็เข้าสู่ภาวะตัวแข็ง หรือถ้าเผลอหลับไป ก็ฝันว่า ตัวเองได้เหาะไปในอากาศเหมือนจรวด

เข้าสมาธิแบบสะกดจิตตัวเอง

พอรุ่งเช้า ก็เข้าไปพบหลวงพ่อ แล้วเล่าเหตุการณ์ที่เกิดกับตัวเองให้หลวงพ่อฟัง หลวงพ่อก็บอกว่า *"เป็นธรรมดาครับ ผมเคยทำมาแล้ว เรียกว่า การเข้าสมาธิตัวแข็ง ผมเคยสอนให้ทำเดือนเดียวก็เป็นได้ มันเป็นการสะกดจิตตัวเอง อาจารย์กรรมฐานทั่วไปเขาบอกว่า เป็นการเข้าสมาธิ เข้าฌานสมาบัติอะไรทำนองนั้น สำหรับผมๆว่า มันไม่ใช่ครับ มันเป็นการสะกดจิตธรรมดานี่เอง แต่ถ้าทำไปนานๆ ร่างกายจะเสื่อม กลายเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้ง่าย และกำลังจิตก็จะอ่อนแอลง ไม่สามารถจะทนต่อการกระทบอารมณ์ที่แรงๆ ได้ เมื่อมีอารมณ์แรงมากระทบก็มักจะหลบไปสะกดจิตตนเองสู้ หรือเก็บกดอารมณ์จนชิน เรียกว่า สมถะครับ พวกติดสงบในอารมณ์สมถะ ใช้รักษาจิตด้วยวิธีนี้ทั้งนั้นครับ ให้เลิกทำเสีย* ***ถ้ายังติดสงบอยู่ กำลังจิต กำลังปัญญาก็เสื่อม จิตไปสู่มรรคผลไม่ได้ครับ?"***

ผ่านอารมณ์เดียว ... ผ่านได้ทั้งหมด

การเก็บอารมณ์ครั้งแรกกับหลวงพ่อนั้น ผู้เขียนได้เรียนรู้เรื่องสำคัญอันนี้เป็นครั้งแรก ไม่เคยมีอาจารย์ท่านใด อธิบายในเรื่องนี้ได้อย่างชัดเจน และเข้าใจเหตุผลแจ่มแจ้ง นั่นคือเหตุผลที่หลวงพ่อท่านไม่สนับสนุนให้นั่งหลับตาขณะปฏิบัติ เพราะเกรงว่าผู้ปฏิบัติจะไปติดสงบแบบสมถะนั้นเอง เพราะสงบแบบสมถะ มันเป็นเสน่ห์ที่ล้ำลึก มีอานุภาพให้เกิดฤทธิ์เดชมากมาย แต่ว่าจิตแบบนั้น มันยังเป็นโลกียะฌานอยู่ มันจะพาเข้าถึงมรรคผลได้ยาก เพราะกำลังจิตถูกใช้ไปกับการติดสุข สงบในสมถะเป็นเวลานานๆ จนพลังจิตไม่เข้มแข็งพอที่จะเปลี่ยนจิตให้เกิดวิปัสสนาญาณได้ แต่นักปฏิบัติก็ยังคิดว่า ตนเองปฏิบัติวิปัสสนา และเป็นการยากที่จะปลดปล่อยความสงบแบบสมถะได้อย่างสิ้นเชิง เพราะผู้เขียนมีประสบการณ์เรื่องนี้มานานแล้ว ถ้าไม่มีโอกาสมาเก็บอารมณ์กับหลวงพ่อท่านก็คงจะยังไม่เข้าใจเรื่องนี้และเลิกละความสงบแบบนี้ไม่ได้แน่นอน เพราะใครๆก็สอนให้แสวงหาความสงบแบบนี้ และก่อนหน้านั้นตนเองก็ยังสับสนเรื่องนี้อยู่ผลของการปฏิบัติจึงล่าช้ามาก และทำท่าจะเลิกวิธีแบบเคลื่อนไหวตั้งหลายครั้งแล้ว นับว่าโชคดี ที่ได้พบหลวงพ่อเทียน ที่เมตตาแก้อารมณ์ให้

การปฏิบัติก้าวหน้าได้ ... ถ้าใจไม่ติดสงบ

ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา การปฏิบัติของผู้เขียนก็ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว เนื่องจากติดสงบอยู่เรื่องเดียว ทำให้ลังเลอยู่เกือบสิบปี คือเริ่มลงมือปฏิบัติตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๒๐ มาตาสว่างเอาปี พ.ศ.๒๕๒๙ ถ้าไม่ได้มีโอกาสมาพบกับหลวงพ่อเทียนในครั้งนั้น ผู้เขียนคงไปเวียนว่ายตายเกิดอีกนานไม่รู้เท่าใด นี้คือคุณูปการของหลวงพ่อเทียนที่มีต่อผู้เขียน เพียงแค่เรื่องนี้เรื่องเดียว ก็เกินคุ้มที่ได้เกิดมาพบพ่อแม่ครูบาอาจารย์อย่างท่าน ผู้เขียนยังเชื่อว่า นักปฏิบัติในสายงานเคลื่อนไหวอีกหลายท่าน ที่ยังติดตาข่ายอันละเอียดอ่อนนี้อยู่อย่างเหนียวแน่น ก็คิดว่า แล้วแต่วาสนาของใครของมันก็แล้วกัน เรื่องนี้ห้ามกันไม่ได้ บังคับกันไม่ได้ และบอกให้เลิกก็ไม่ได้ด้วย ถ้าไม่เกิดปัญญาเอาเอง ผู้เขียนเคยพยายามแก้ไขในเรื่องนี้ให้ผู้อื่นมามากต่อมากแล้ว แต่ก็น้อยคนที่จะรับได้

> ถ้าไม่มีโอกาสมาเก็บอารมณ์กับหลวงพ่อท่าน ก็คงจะยังไม่เข้าใจเรื่องนี้และเลิกละความสงบแบบนี้ไม่ได้แน่นอน เพราะใครๆ ก็สอนให้แสวงหาความสงบแบบนี้

"ติดสงบ"... เป็นอารมณ์ที่แก้ยากที่สุด

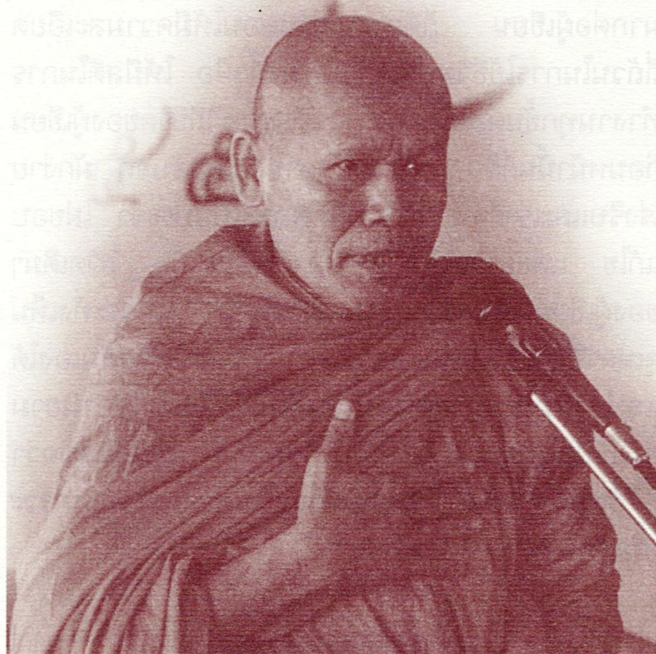
หลังจากที่ผู้เขียนได้ผ่านอารมณ์ตัวนี้ในพรรษานั้นแล้ว ท่าทีของหลวงพ่อที่มีต่อผู้เขียนก็เปลี่ยนไป ซึ่งก่อนหน้านั้นหลวงพ่อท่านไม่ค่อยใส่ใจต่อการปฏิบัติของผู้เขียนมากนัก แต่หลังจากวันนั้นแล้ว ท่านดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ ท่านจะเข้ามาสอบอารมณ์ให้บ่อยๆ บางครั้งก็เรียกไปใช้งานและสอนไปด้วย ตลอดจนการพาไปสถานที่ต่างๆที่ท่านแสดงธรรมด้วย พร้อมทั้งการถ่ายทอดแนะนำวิธีการจัดอบรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ว่าจัดวิธีอย่างไร ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้และได้ผลของการปฏิบัติเร็ว มีความเข้าใจถูกต้องตามหลักการของวิธีนี้ ซึ่งผู้เขียนได้นำมาใช้จนกระทั่งทุกวันนี้ รวมทั้งการเอื้อเฟื้อปัจจัยสี่ต่างๆ ด้วย

ผลของการเปลี่ยนแปลงจริตนิสัยเดิมที่สำคัญมากต่อผู้เขียน ก็คือ ท่านสอนให้มีความละเอียดถี่ถ้วนในการใช้ชีวิตประจำวัน กล่าวคือ ให้มีสติในการทำงานทุกขั้นตอนนั้นเอง เพราะวิถีชีวิตของผู้เขียนก่อนหน้านั้นก็คือ เป็นคนหยาบ นิสัยจับจด มักง่าย เร่งรีบและเร่าร้อน ทำงานผิดพลาดเป็นประจำ ไม่ชอบแก้ไข แต่ชอบแก้ตัว หลังจากพรรษานั้น ชีวิตเดิมๆ ของผู้เขียนก็เริ่มเปลี่ยนแปลงมาตลอด จนกระทั่งเห็นคุณค่าชีวิตของตนเองมากขึ้นๆ จนยอมรับตนเองได้ และได้ชีวิตใหม่ตั้งแต่ปีนั้นเป็นต้นมา จึงเข้าใจคำนิยามของวิปัสสนา ที่หลวงพ่อเทียน ท่านพูดไว้เสมอว่า ***"วิปัสสนา แปลว่า รู้แจ้ง เห็นจริง ต่างเก่า ล่วงภาวะเดิม"***

คำอุทิศ

เนื่องในวาระสำคัญครบรอบ
การจัดงาน ๑๐๐ ปีชาตกาล ของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
ผู้เขียนได้มีโอกาสเดินทางไปทำงานเผยแพร่การเจริญสติ
ภาวนาแบบเคลื่อนไหว ทั้งในประเทศและต่างประเทศ
เป็นประจำทุกปี พร้อมทั้งนำการเจริญสติ สัมปชัญญะมา
ใช้เพื่อชีวิตที่สมบูรณ์ และไร้ทุกข์ จนกลายเป็นงานประจำ
ของชีวิตตลอด ๒๕ ปีที่ผ่านมา จึงขอตั้งปณิธานว่า
จะอุทิศชีวิตตนเพื่อทำงานเผยแพร่เรื่องนี้ต่อไป
เพื่อบูชาพระพุทธเจ้า และเป็นอาจริยบูชาแด่
หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ผู้มีพระคุณอันสูงสุดต่อ
ผู้มีศรัทธาในตัวท่านตลอดกาลนาน.





หลวงพ่อเทียน ให้ความหวังในพรหมจรรย์แก่ข้าพเจ้า

โดย....พระเดชพระคุณ พระราชกิตติเมธี
ประธานจัดงาน โครงการอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล
หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว



ข้าพเจ้าได้รู้จัก คำว่ากัมมัฏฐาน ครั้งแรกเมื่ออายุ ๑๗ ปี โดยมีพี่ชายซึ่งเป็นลูกของลุงเป็นผู้แนะนำ ซึ่งปัจจุบันท่านก็บวชเป็นพระได้ ๑๐ กว่าพรรษาแล้ว อยู่ที่วัดพรหมบุรี อำเภอพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี โดยใช้วิธีกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งขณะนั้น ข้าพเจ้าไม่ค่อยจะมีความเข้าใจ แต่ก็มีความรู้สึกชอบใจอยู่มาก

จนเมื่อวันที่ ๕ เมษายน ปี พ.ศ. ๒๕๒๐ ที่ข้าพเจ้าบวชก็ได้เริ่มปฏิบัติมากขึ้น แต่เป็นการปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่มีครูบาอาจารย์แนะนำ จึงไม่ค่อยจะได้ผลอะไรมากนัก แต่ข้าพเจ้าก็มีความพอใจและรักการภาวนาเสมอมา แม้ข้าพเจ้าจะบวชตามประเพณี มิได้มีความศรัทธาในพระพุทธศาสนามาแต่ต้น เพราะไม่มีความรู้ ความเข้าใจในพระพุทธศาสนา ไม่เคยศึกษาเรียนรู้มาก่อนเลย แต่เมื่อบวชเข้ามาแล้ว ข้าพเจ้ากลับมีความรู้สึกรักในเพศบรรพชิตมากและต้องการจะอยู่ในเพศนี้ตลอดไป มีเพื่อนที่บวชรุ่นเดียวกัน ๓๐ กว่าท่านเขาชวนกันสึก แต่ข้าพเจ้าตั้งใจจะอยู่ และต้องการจะอยู่แบบถาวรด้วย

ปรารถนาเป็นพระถาวร
ที่ไม่มีความทุกข์

ดังนั้นข้าพเจ้าจึงจำเป็นต้องขวนขวายเพราะต้องการเป็นพระถาวร และที่สำคัญต้อง **"เป็นพระที่ไม่มีความทุกข์"** ข้าพเจ้าจึงได้จาริกไปหลายที่หลายสำนักเพื่อหาทางออกจากทุกข์ และในทุกๆ ปีที่ปิดภาคเรียนนักธรรมและบาลี ข้าพเจ้ากับเพื่อนๆ มี พระมหาสุรินทร สิรินฺธโร ป.ธ. ๗ พ.ธ.บ. เจ้าอาวาสวัดพรหมบุรี จังหวัดสิงห์บุรี เป็นต้น จะพากันจาริกไปยังที่หรือสำนักต่างๆ เสมอ มิได้ขาด ซึ่งจะเดินทางไปหลังการสอบบาลีเสร็จ และจะเดินทางกลับมาตอนใกล้เข้าพรรษาเป็นประจำ

ข้าพเจ้าปฏิบัติอยู่เช่นนี้เป็นเวลา ๑๔ ปี ก็มีความสุข มีความศรัทธามาก แต่หาที่สุดทุกข์ไม่พบ "เพราะพรหมจรรย์นี้เพื่อทำที่สุดแห่งกองทุกข์" ที่เราปฏิบัติเราได้ปิติ ได้ความสุข แต่มันไม่ใช่ที่สุดทุกข์ เพราะปิติสุขมาแล้วก็จากไป เกิดแล้วดับไป มีแล้วหายไป มิใช่อารมณ์ที่ยั่งยืน เราต้องประคับประคองตลอดเวลา

ยิ่งบวช ยิ่งทุกข์

ข้าพเจ้ามองเห็นตนเองในขณะนั้นว่า ยิ่งบวชนานปริมาณความทุกข์ในใจของข้าพเจ้ายิ่งเพิ่มมากขึ้น มองจากอาการภายนอกน่าจะมีความสุขมากขึ้น เพราะเราเป็นพระผู้ใหญ่ มีอายุพรรษามากขึ้น ความรู้ที่เรียนจากตำราก็มากขึ้น มีคนยกย่องให้เกียรติมากขึ้น เป็นครูอาจารย์สอนประชาชน แต่ใจตนเองกลับมีความทุกข์มากเพิ่มขึ้นๆ จนไม่มีความมั่นใจว่า เรานั้น! จะอยู่ในเพศพรหมจรรย์ได้ตลอดดังที่ตั้งใจไว้แต่ต้นหรือไม่?

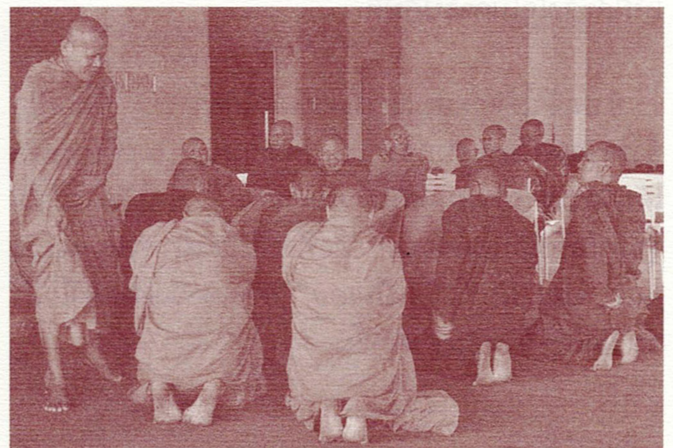
บางครั้งสงบ บางครั้งไม่สงบ
เป็นอยู่อย่างนี้...หาทางออกไม่ได้!

จนกระทั่งปี พ.ศ. ๒๕๓๓ หลังการปวารณาออกพรรษา ข้าพเจ้าได้ตัดสินใจกราบลาหลวงพ่อเจ้าอาวาสวัดบพิตรพิมุขวรวิหาร เขตสัมพันธวงศ์ กรุงเทพฯ ออกไปปฏิบัติธรรมที่ป่าช้า บ้านเวียงทอง อ. สูงเม่น จ.แพร่ ซึ่งมีเพื่อนที่เป็นนักปฏิบัติ ท่านเป็นเจ้าสำนักที่นั่น ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติเต็มกำลังของข้าพเจ้า สมาทานธุดงค์ ถือผ้าบังสุกุล บิณฑบาต ฉันมื้อเดียว ถืออิริยาบถ ๓ เว้นการนอน ปฏิบัติอยู่หลายเดือน บางครั้งก็นั่งได้ตลอดคืน จิตตื่นมีปิติไม่มีความง่วงซึม มีความเพียรติดต่อกันหลายวัน แต่อารมณ์ดังกล่าวนั้นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จิตเราก็กลับมาอยู่ในสภาพเดิมๆ ยังมีความพอใจ ความไม่พอใจ ปฏิบัติบางครั้งก็สงบ บางครั้งก็ไม่สงบ ขณะที่เข้าปฏิบัติจิตก็สงบดี แต่เมื่อออกจากการปฏิบัติ จิตกระทบกับอารมณ์อีก ความสงบก็หายไป เป็นอยู่อย่างนี้....หาทางออกไม่ได้!

พบกัลยาณมิตร
เปลี่ยนชีวิตได้

แต่เดิมข้าพเจ้าไม่มีศรัทธาต่อการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวแม้แต่น้อย ไม่ศรัทธา ไม่สนใจ ไม่คิดจะศึกษา เพราะเห็นอาการแล้วไม่เรียบร้อย ไม่น่าศรัทธา แม้จะมีกลุ่มแพร่แสงเทียนหลายท่าน เช่น คุณพิกุล มโนเจริญ คุณวุฒิไกร ผาทอง อาจารย์ธานี พวงดอก อาจารย์นิตยา คุณสมพร รักไทยดี เป็นต้นแวะเวียนมาสนทนาธรรม นำหนังสือหลวงพ่อเทียนมาถวาย แต่ข้าพเจ้าก็ไม่สนใจที่จะศึกษา เพราะ **"หลวงพ่อเทียนเป็นพระหลวงตา"** ที่ข้าพเจ้าไม่เคยได้ยินชื่อเสียงมาก่อนเลย

จนกระทั่งวันหนึ่ง ข้าพเจ้ากำลังปฏิบัติธรรมเข้มอยู่ที่ถ้ำจักรพรรดิ ต.เวียงต้า อ.ลอง จ.แพร่ มีพระ



ใหม่ตามไปปฏิบัติด้วย ๑ รูป คุณพิกุล นำเสบียงไปถวายและได้มีโอกาสสนทนาอารมณ์ในการปฏิบัติกัน ซึ่งมีประโยคหนึ่งระหว่างการสนทนากระทบใจของข้าพเจ้ามาก คือข้าพเจ้าพูดว่า ***"บางครั้งเราระวังตัวอยู่ รู้อยู่ว่าความโลภ ความโกรธมันไม่ดี เราไม่ต้องการให้มันเกิดขึ้นเลย แต่มันก็ยังโลภอยู่ ยังโกรธอยู่ ทั้งที่รู้ ทั้งที่เฝ้าระวังอยู่ มันเกิดทั้งที่เรารู้ เราเห็นแต่เราเอาชนะมันไม่ได้"*** อาจารย์ ***"เราเห็น แต่จิตเราไม่เป็น"*** คุณพิกุล แสดงความเห็น ใช่เลย **"จิตเราไม่เป็น"** มันจึงมีความลำบากมาก เพราะต้องเฝ้าระวังอยู่ตลอดเวลา

ตัดสินใจไปฝึกสติแบบเคลื่อนไหว

ข้าพเจ้าจึงตัดสินใจเดินทางไปฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ที่วัดหนองผักหลอด อำเภอบ้านแท่น จังหวัดชัยภูมิ เป็นเวลา ๗ วันและเดินทางไปเก็บอารมณ์เข้มกับคณะครูบาอาจารย์ในสายงานของหลวงพ่อเทียน ที่เขื่อนจุฬาภรณ์ (เขื่อนห้วยกุ่ม) อีก ๒๔ วัน เมื่อประมาณเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๔

ในขณะที่ปฏิบัติข้าพเจ้ามีความทุกข์มาก เพราะมีความคิด ความฟุ้งซ่าน เกียจคร้าน เบื่อหน่าย ง่วงเหงาหาวนอน ลังเลสงสัยมากมายอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน ไม่มีความสุข ความสงบเหมือนวิธีที่ข้าพเจ้าเคยปฏิบัติก่อนหน้านี้เลย แต่ข้าพเจ้าก็พยายามปฏิบัติด้วยความอดทน แม้จะมีความลังเล สงสัย มากมายแต่ข้าพเจ้าก็อดทนทำตามคำแนะนำของพระอาจารย์มหาดิเรก พุทธยานันโท หลวงพ่อจรัญ จรณสัมปันโน ฯลฯ และกัลยาณมิตรคนสำคัญคือ คุณพิกุล ที่คอยให้คำแนะนำให้มีกำลังใจในการปฏิบัติ

ข้าพเจ้าได้คำตอบและมีความศรัทธา ก็ต่อเมื่อข้าพเจ้าเดินทางออกจากเขื่อนห้วยกุ่ม ขณะที่ข้าพเจ้าได้มากระทบอารมณ์กับภายนอก จิตรู้สึกเฉยๆไม่วุ่นวายเหมือนแต่ก่อน ทั้งที่เราไม่ได้เฝ้ากำหนดระวังเลย ***"อ้อ! นี่หรือจิตเป็นเอง"*** ข้าพเจ้าจึงเริ่มเข้าใจคำว่า สมถะ-วิปัสสนา มากขึ้น

มั่นใจในวิธีนี้ จะพาไปถึงจุดหมาย คือทางพ้นทุกข์อย่างถาวรแน่นอน

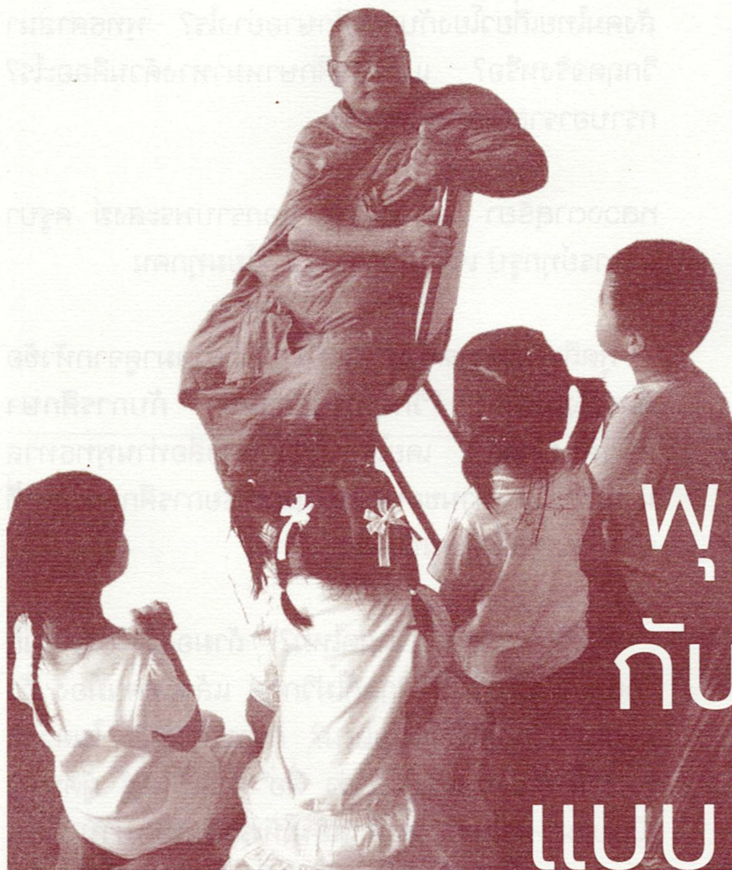
ตั้งแต่นั้นข้าพเจ้าก็ได้สมาทานการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน นับเป็นเวลาก็เกือบ ๒๐ ปี ที่ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่า มีความทุกข์น้อยลง มีความสุขมากขึ้น แม้จะมีงานที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้น และบางครั้งก็มีปัญหามากระทบมากมาย แต่ก็นอนหลับสบายดี ไม่มีปัญหา เพราะว่าจิตเราปล่อยวางง่ายขึ้น ข้าพเจ้าจึงมีความมั่นใจเป็นอย่างยิ่งว่า **"วิธีนี้จะพาจิตของข้าพเจ้าไปถึงจุดหมาย คือทางพ้นทุกข์อย่างถาวรแน่นอน"**

ที่ข้าพเจ้ากล่าวมานี้เป็นเพียงส่วนเล็กน้อย เพื่อกราบสักการะบูชาเนื่องในงานครบรอบ ๑๐๐ ปีชาตกาล หลวงพ่อเทียน ครูผู้เป็นยอดกัลยาณมิตรสูงสุดของข้าพเจ้า แม้ข้าพเจ้าจะไม่เคยพบท่าน แต่ใจข้าพเจ้าหมอบกราบท่านด้วยความเคารพและศรัทธาอย่างยิ่ง **"ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเราตถาคต"** การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวทำให้ข้าพเจ้า มีความรู้สึกซาบซึ้งในพระพุทธพจน์บทนี้

สุดท้ายนี้ขออนุโมทนากับคณะกรรมการโครงการอาจริยบูชาฯและทุกๆท่าน ที่มีศรัทธา เสียสละเวลา กำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังความคิด สติปัญญา ขวนขวายในการจัดงานเพื่อน้อมเป็นอาจริยบูชาแด่บูรพาจารย์ในครั้งนี้ ให้สำเร็จไปได้ด้วยดี ขอคุณพระศรีรัตนตรัยและบุญกุศลนี้ จงส่งผลให้เราท่านทั้งหลายถึงที่สุดแห่งกองทุกข์ทั่วกันทุกท่านเทอญ.ฯ

พระราชกิตติเมธี
เจ้าคณะจังหวัดสิงห์บุรี
เจ้าอาวาสวัดพระนอนจักรสีห์ วรวิหาร





วิกฤตพุทธศาสนากับการศึกษาแบบหมาหางด้วน

พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ

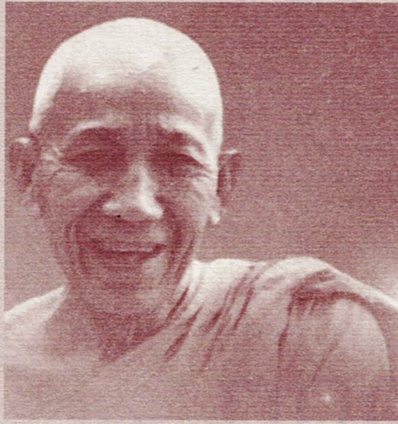
คุณบัญชร วิเชียรศรี ดำเนินรายการ

หลวงตาสุริยา มหาปัญโญ สนทนาธรรมกับ
คุณบัญชร วิเชียรศรี นักจัดรายการชื่อดัง
ของสถานีวิทยุกระจายเสียง ม.สงขลานครินทร์
เมื่อวันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๔
ณ หอประชุมทองจันทร์ หงส์ลดารมภ์
คณะแพทยศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์
จัดโดย : โครงการน้อมนำธรรมสู่ชีวิต
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ร่วมกับโครงการอาจาริยบูชา ๑๐๐
ปีชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

คุณบัญชร...ทำหน้าที่ที่สถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ วันนี้มานั่งดำเนินรายการ สำหรับการฟังธรรมดีๆ มีคุณค่าที่เอาไปต่อยอดความคิด หรือการปฏิบัติของเรา คงไม่ใช่เวลายาวนาน

หลวงตาสุริยา มหาปัญโญ...หลายท่านที่ติดตามการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะในแนวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ก็คง จะรู้จักวัตรปฏิบัติของพระอาจารย์ดีพอสมควร อยากจะเริ่มต้นการสนทนาเรื่อง วิกฤตศาสนากับการศึกษาหมาหางด้วน ว่า วิกฤตศาสนาในสังคมไทย กับการศึกษา มันเกี่ยวโยง เกี่ยวเนื่องกันอย่างไร

ก่อนอื่นขอเริ่มต้นด้วยบทกวีของคุณเนาวรัตน พงษ์ไพบูลย์ ท่านเขียนไว้เนื่องในงานอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาลหลวงพ่อเทียนไว้ว่า



หนึ่งศตวรรษเวียนดวงเทียนธรรม
หนึ่งดวงเทียนส่องนำ รำลึกได้
หนึ่ง หลวงพ่อเทียนสว่างอยู่กลางใจ
หนึ่ง ผู้ให้ดวงเทียนต่อเทียนกัน

หลวงพ่อเทียนจุดเทียนเวียนสว่าง
แจ่มกระจ่างกลางใจอยู่ฉายฉัน
ให้รู้รูป รู้นาม ความสำคัญ
ไม่ยึดมั่น ถือมั่น สำคัญความ

มีสติ ตื่นรู้ อยู่ทุกขณะ
รู้ภาวะอารมณ์ ไม่ข่มข้าม
พระผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้ยื่นยาม
จุดดวงเทียนธรรมอร่าม สัมปันโน

เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์

๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๓

คุณบัญชร: ขอเริ่มการสนทนาเรื่อง "วิกฤตพุทธศาสนากับการศึกษาหมาหางด้วน"ว่า วิกฤตพุทธศาสนาในสังคมไทยเกี่ยวโยงกับการศึกษาอย่างไร? พุทธศาสนาวิกฤตจริงหรือ? และการศึกษาหมาหางด้วนคืออะไร? กราบอาราธนาหลวงตาครับ

หลวงตาสุริยา มหาปัญโญ: ขอกราบพระสงฆ์ ครูบาอาจารย์ทุกรูป เจริญในธรรมญาติโยมทุกคน

พูดถึงเรื่องการศึกษา ณ ปัจจุบัน อาตมาดูจากหัวข้อที่เขาส่งไปให้ว่า **"วิกฤตพุทธศาสนา กับการศึกษาหมาหางด้วน"** เคยได้อ่านจากหนังสือท่านพุทธทาสนานมาแล้ว ท่านชอบพูดเปรียบเปรยการศึกษา แต่ที่จริงท่านพูดเรื่องคนนี่แหละ

การศึกษาปัจจุบันวิกฤตไหม? ถ้ามองว่าวิกฤตมันก็วิกฤต ถ้ามองว่าไม่วิกฤตก็ไม่วิกฤต แล้วแต่คนมอง ถ้ามองแบบวิกฤตเป็นแบบไหน? ก็พุทธศาสนา ในความหมายมันก็บ่งบอกอยู่แล้วว่า คือ การเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน **ศาสนา คือคำสอนให้เราตื่นเบิกบาน เบิกบานจากอะไร? ตื่นจากอะไร? ตื่นจากกิเลส ตื่นจากความเศร้าหมอง ถามว่าเราตื่นไหม?** เราก็ไม่ตื่น ถามว่าเราศึกษาไหม? เราก็ไม่ได้ศึกษา ถ้าศึกษาเรียนรู้อย่างอาจารย์กำพล แม้ว่าท่านจะพิการ แต่ท่านก็ยังตื่น พวกเราอย่าว่าแต่ตื่นในใจเลย ตื่นตาข้างนอกก็ยังไม่ตื่นเลย ฟังๆไปก็จะหลับแล้วนี่!

การศึกษาปัจจุบันวิกฤตไหม? ถ้ามองจากหลักสูตรมันก็ไม่คอยมีเรื่องของการศึกษาพุทธศาสนา ตัวของพุทธศาสนา คือตัววิปัสสนา เราอย่าลืมว่า **" พระพุทธเจ้าประกาศศาสนา เพราะท่านตรัสรู้ ท่านเกิดปัญญารู้แจ้ง แต่ก่อนท่านฝึกฌานสมาบัติหลายรูปแบบ แต่ท่านก็ไม่เรียกพุทธศาสนา แต่พอท่านตรัสรู้ ท่านได้ประกาศว่าท่านได้เข้าถึงศาสนาพุทธ ศาสนาแห่งการเกิดปัญญา รู้ตื่น เบิกบาน"** เรื่องของพุทธธรรมที่แท้จริงจึงเป็นเรื่อง **"วิปัสสนา"** ที่นี้ถ้าถามว่าในหลักสูตรการศึกษาทั่วไปมันมีเรื่องนี้ไหม? มันไม่มี จะมีก็เรื่องคุณธรรม จริยธรรม เรื่องปรัชญาบ้างเล็กน้อย

มันก็ใช่ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นเรื่องของปัจเจกชน แต่ถ้าหากเราช่วยกันกระตุ้นเร่งเร้า หรือ

โฆษณาประชาสัมพันธ์ อย่างที่เรากำลังทำอยู่นี้ หรือที่เรียกว่า **"ธรรมโฆษณ์"** มันก็จะช่วยให้คนหันมาศึกษาแล้วก็จะค่อยลงลึกไปว่า การเกิดวิปัสสนาเกิดอย่างไร? ที่เรียกว่าเกิดพุทธศาสนามันเกิดแบบไหน?

แต่ปัจจุบันมันไม่มี จะมีบ้างก็เป็นกลุ่มเล็กๆน้อยๆ ในมหาวิทยาลัยสงฆ์ก็แทบจะไม่มี เรื่อง..การศึกษาวิปัสสนา หรือถ้ามีก็เป็นเรื่อง..การศึกษาวิชาการ ถามว่าเรียนสี่ปีห้าปีก็ยังไม่เกิดปัญญา แต่ในหลักสูตรของพระพุทธเจ้า *ท่านบอกในโพธิราชกุมาสูตร ในสูตรหลายๆ แห่ง เช่น ในอานาปาณสติ หรือสติปัฏฐานสูตร* ท่านบอกว่าทำเจ็ดวันก็เห็นผล ถ้าทำจริงทำจัง แต่ที่ผ่านมาเราไม่ได้มีหลักสูตรอันนี้

แทนที่จะดับทุกข์ได้ ปริญญาตรีก็แล้ว ปริญญาโทก็แล้ว ปริญญาเอกก็แล้ว ไม่มีวี่แววว่าทุกข์มันจะหาย กลับปรากฏว่าทุกข์เพิ่มขึ้น เพิ่มขึ้นจริงๆ นะ ความยึดมั่นถือมั่น ความหลงตัวเอง มันกลายเป็นเชื้อของอวิชชา **'อวิชชา'..แปลว่า ไม่มีสภาวธรรมแห่งการรู้แจ้งปรากฏขึ้นในจิตเลย**

<u>ที่นี้ศาสนาพุทธที่บอกว่ามันวิกฤต เพราะเราไม่ใส่ใจ ไม่ศึกษา</u> อาตมาก็ไปหลายเขต หลายประเทศ หายาก! หายาก!...ที่จะได้เรียนอันนี้กันจริงๆจังๆ เรียนการเข้าถึงอันนี้ มันมีแต่เป็นรูปแบบ เป็นวัดวาขนบธรรมเนียมประเพณีเฉยๆ <u>ซึ่งเป็นเรื่องที่น่ากลัว น่ากลัวว่า คำสอนที่ดีๆ ที่พระพุทธเจ้าท่านค้นพบและสาวกทั้งหลายถือสืบ ๆ ต่อกันมาเนี่ย มันจะสูญหาย ทั้งที่จริงมันเป็นเรื่องง่ายนิดเดียว</u>

มันอาจจะไม่ถึง ห้าพันปีศาสนาพุทธนี้ มันอาจจะหายไปก็ได้ เพราะเราไม่ใส่ใจที่จะศึกษา ถามดูสิ มีกี่คนที่เป็นพระโสดาบันนั่งอยู่นี่ นับถือศาสนาพุทธใช่ไหม? ก็ใช่ แต่ถามว่า ตัดกิเลสที่เป็นสังโยชน์ได้กี่ตัว อาจจะไม่ได้สักตัว ถือว่าศาสนาพุทธมันไม่เจริญ และอยู่ในขั้นวิกฤต!

ถ้าพวกเราเองก็ยังไม่รู้ ไม่เข้าใจในเรื่องของการดับกิเลส คือการเกิดปัญญาตามหลักของพระพุทธเจ้าแล้วเราจะเอาอะไรไปสอนลูกหลานเรา? เขาว่าทำดีไว้ให้ลูก ทำถูกไว้ให้หลาน เดี๋ยวนี้เราก็ไม่รู้อะไรดี อะไรชั่ว อะไรถูก อะไรผิด การเกิดปัญญา ทำยังงี้นะลูก เกิดมาแล้วไม่ปรุงแต่งทำยังงี้นะนักศึกษา มีไหม! ...มีปัญญาระดับนั้นไหม? ..ไม่มี!

เราสอนให้คนคิดมาก แต่เราสอนคนให้ออกจากความคิดไม่เป็น ออกจากความปรุงแต่งไม่เป็น การศึกษาทางโลกนี่... คือ <u>**ถ้าจิตมันไม่เกิดปัญญา มันก็เป็นอุปกรณ์ให้เกิดกิเลสมากขึ้น**</u> เป็นเครื่องมือให้จิตมันไปใช้ความฉลาดแบบโลกๆ สร้างปัญหาให้กับโลกมากขึ้น อย่างที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

คิดอีกอย่างก็คือ **สถาบันการศึกษาทางโลกก็พึ่งพาไม่ได้! เพราะมันไม่มีผู้นำทางด้านนี้** ดีนะ..ที่ได้ยินว่าที่นี่ยังมีคุณหมอท่านหนึ่ง (ผศ.ดร.นัทธมน วัฒนอรุณวงศ์) ที่ท่านนำเรื่องธรรมะเข้ามา แต่ถ้าเป็นผู้นำกิจกรรมทางโลก โอ๊ย!...มากมาย ในทางที่เดินเข้ามานี่ก็เห็นมีโปรแกรมแสดงดนตรีที่นั่น ที่นี่ แต่กิจกรรมไปฟังธรรมแทบจะไม่มี

พุทธศาสนามันมีอยู่ทั่วทุกภูมิภาค
ของประเทศไทย แต่มันดำรงอยู่ในรูปของทฤษฎี
รูปของประเพณี วัฒนธรรม ไม่ใช่ไม่ดีนะ!
แต่มันไม่ใช่แก่น

ก็!...ถ้ามองแบบวิกฤต
ก็วิกฤต วิกฤตแบบนี้แหละ
คือ มันไม่มีมรรคผล เกิดขึ้น
เพราะเราไม่มีการศึกษากัน
ในเรื่อง "วิปัสสนา"

ถามว่าถ้าไปไล่ดู ตามวัดตามวาทั้งหลายมีเรื่องของมรรค ผล นิพพานไหม? ถามว่ามีพระจริงไหม? มันแทบไม่มีนะ เมืองสงขลานี่ สมัยก่อนหลวงปู่ทวด ที่ขึ้นชื่อลือชา ใช่ไหม? ถามว่าหลังจากนั้นมีคนโผล่ขึ้นมาไหม ? อาจจะมีก็ได้นะ แต่หลวงตาไม่รู้ เพราะไม่เคยอยู่ที่นี่

คุณบัญชร: ถ้าในแง่ความเคารพนับถือของชาวบ้าน ก็มี ๓-๔ สมเด็จลุ่มทะเลสาบสงขลา แต่เป็นช่วงเดียวกันกับหลวงปู่ทวดครับ

หลวงตา: คืออยากถามในแง่การมาช่วยให้คนพ้นทุกข์ได้ไหม? แต่ไม่ใช่ในแง่พระขลังนะ เราต้องแยกพระดี พระดัง พระขลังออกจากกันให้ได้ พระดี พระดัง พระขลัง พระสวด พระเสก พระสอน จะคนละอันกัน

มีคนประกาศว่าพ้นทุกข์แล้ว! แบบอาจารย์กำพลที่ท่านกล้าประกาศว่า **ผมลาออกจากความพิการแล้ว!** ถ้ามันมีแบบนี้อยู่นี่ พุทธศาสนาจะเจริญ มันจะเจริญขึ้นเรื่อยๆ เหมือนต้นไม้มันงอกอยู่เรื่อยๆ **พุทธศาสนามันมีอยู่ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย แต่มันดำรงอยู่ในรูปของทฤษฎี รูปของประเพณี วัฒนธรรม ไม่ใช่ไม่ดีนะ! แต่มันไม่ใช่แก่น ก็!...**<u>**ถ้ามองแบบวิกฤตก็วิกฤต วิกฤตแบบนี้แหละ คือ มันไม่มีมรรคผล เกิดขึ้น เพราะเราไม่มีการศึกษากัน ในเรื่อง "วิปัสสนา"**</u>

มีไหม? ในประเทศไทย มหาวิทยาลัยไหนมีสอนเรื่องการวิปัสสนา มันน่าจะตั้งนะ เท่าที่สืบดูเนี่ย รู้สึกจะมีที่ราชภัฏพระนครศรีอยุธยา พึ่งโผล่ขึ้นมา แล้วก็มี...เขาศึกษาวิธีการสอนพุทธศาสนาของมหาวิทยาลัยมหิดล ก็ดีหน่อย **แม้แต่มหาวิทยาลัยพระ! เรียนอะไรกันเยอะแยะมากมาย กำลังจะเปิดคณะพยาบาลด้วยซ้ำไป พระเนีย! ไม่ได้พูดเล่นนะนี่!** ที่มหามกุฏที่ ดร.กษมาดุวันนั้นนะ *"ท่านว่าทำไม? ไม่ทำเรื่องของท่านให้ดี มาทำเรื่องของโยมทำไม?"* คือ มันจะหลงทางไปเรื่อย **พระก็หลงทาง โยมก็หลงทาง พอหลงทางก็ไม่ได้ทำหน้าที่ของตนเอง** มันก็อย่างว่า พุทธธรรมมันก็ไม่ปรากฏ ทั้งๆ ที่...ไม่อยากพูดว่ามันไม่ใช่เรื่องง่ายไม่ใช่เรื่องยาก แต่ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย ทุกอย่างแม้แต่การทำมาหากิน **ดังนั้นการศึกษาชีวิต เพื่อการพ้นทุกข์ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ควรศึกษา**

การศึกษา ณ ปัจจุบันก็อาศัยแบบนี้แหละ คือไปศึกษากันเอาเอง! โดยอาศัยการได้ยิน ได้ฟัง มาทำเอาเอง ถ้ามองอีกแบบหนึ่งในสมัยพุทธกาล ก็ไม่มีการบรรจุหลักสูตรในสถาบันการศึกษา ในสมัยพระพุทธเจ้าตื่นเช้ามา ท่านก็เดินจงกรม แล้วก็เล็งญาณว่าใครจะบรรลุธรรม แล้วท่านก็เดินไปสอนคนนั้น เดินไปสอนที่นั่น เดินไปสอนที่นี่ ในตำราบอกว่าเดินไปนะ ไม่ได้เหาะเดินไปสอนที่นั่น สอนที่นี่ก็ได้คนนั้นมา คนนี้มา

ขณะเดียวกัน ถ้าเรามองอีกแบบหนึ่ง ที่มีการบรรจุหลักสูตรการสอนในมหาวิทยาลัยนาลันทา และอีกหลายแห่งในอินเดีย เรื่องปรัชญา เรื่องโยคาจารย์ **เรื่องอะไรต่างๆ พอเขาใส่หลักสูตรเข้าไป แทนที่มันจะบูมนะ แต่มันกลับหายไปเลย** อาจจะเนื่องด้วยเหตุผลใดก็ตาม <u>**จะเป็นเรื่องการศึกษา พอนำเข้าสู่มหาวิทยาลัยหรือสถาบันการศึกษา มันไม่ใช่เรื่องของศาสนา ไม่ใช่เรื่องการรู้แจ้ง แต่ไปมุ่งเน้นที่ทฤษฎี เป็นปรัชญาไป**</u>

เพราะฉะนั้นมันจะพึ่งเรื่องการศึกษาก็ไม่ได้ ไม่พึ่งก็ไม่ได้ **เรื่องของ 'พุทธธรรม' มันเป็นเรื่องที่ต้องไปทำให้มันเกิดในจิตเท่านั้นเอง ที่นี้คนสอน ปัญหาอันหนึ่งก็**คือคนสอน **คนสอนต้องรู้จริง อาจารย์มหาลัยไปสอนธรรมมีไหม? มันไม่อยากสอน เพราะว่า ถ้าไปสอนธรรมก็เท่ากับบวชอีกรอบสอง ผู้คนจะคอยตามดู กินเหล้าก็ไม่ได้ ไปเที่ยวก็ไม่ได้ อะไรก็ไม่ได้ มันรู้สึกอึดอัดคับข้องใจ มันไม่อยากทำ** <u>**ทั้งที่ถ้าเข้าใจจริงๆ มันมีความสุขจะตายไป ขนาดพระศึกษาธรรม ไม่มีเมียก็ได้... สบ๊าย! กินข้าวมื้อเดียวก็ยังได้ ธรรมรักษา**</u> ใส่เสื้อผ้าชุดเดียวก็อยู่ได้ ขนาดเวลานุ่งผ้าก็นุ่งแขนเดียวพระนะ ก็ยังอยู่ได้ รู้สึกว่ามันมีความสุข แต่มันต้องเข้าถึงจริงๆนะ คือทำต้องทำให้จริง

พระพุทธเจ้าท่านก็ยังพูดว่า **การศึกษาธรรมะมันเหมือนการเอามือไปจับดึงหญ้าคา** ***"กุโส ยะถา ทุคคะหิโต หัตถะเมวานุกันตะติ"*** **ถ้าจับไม่ดี ดึงแล้วมันจะบาดมือนะท่านว่า** ปฏิบัติธรรมก็เหมือนกัน ถ้าคุณทำเล่นๆ หัวๆ คุณจะเสียเวลาและจะเกิดมิจฉาทิฐิด้วย แล้วคุณจะรู้สึกว่า ทำไมมันยากจัง! ทำไมมันง่วงจัง! เอาไปเอามาก็เบื่อหน่าย เกิดทัศนคติที่ไม่ดีกับการปฏิบัติ มันต้องทำจริง ทำให้ถูกต้องและต่อเนื่อง จนมันเกิดมรรคผล

อาตมาเคยไปพูดหลายๆ แห่งว่า **ประเทศไทย ถ้าเราศึกษาพุทธศาสนากันดีๆ เราจะเป็นเมืองดับทุกข์นะ** เมื่อวันก่อนก็ไปพูด มีคนบอกว่า ประเทศภูฏานเขาจำกัดนักท่องเที่ยวเข้าประเทศ ประมาณปีละสองแสนคน ใครไปสมัครทีหลังไม่ให้เข้า ประเทศไทยเราพูดแต่เรื่องจีดีพีเรื่องนั้นเรื่องนี้ สังคมเราก็เลยเละเทะ ทั้งไม่ศึกษาเรื่องจิตใจตัวเองด้วย เรื่องวัฒนธรรมที่เข้ามาด้วย ถ้าศึกษา

เรื่องพุทธศาสนาดีๆ เราไม่ต้องง้อเรื่องอย่างอื่น **ขึ้นป้ายเลยว่า...ถ้าใครไม่มาปฏิบัติธรรมห้ามเข้าประเทศไทย! น่าจะดีนะ เราจะได้แต่คนดีๆ เข้ามาฝึกกรรมฐาน** เหมือนบางสำนักที่เขาเลือกคัดคนแบบนั้น อันนี้เปรียบเทียบให้ฟังนะ

คุณบัญชร: ผมว่าที่ทำการท่องเที่ยวจะประท้วงแน่นอนเลยครับท่าน!

หลวงตา: คือจริงๆ นะเวลาเราทำอะไรที่ดีดี คนก็ต้องเห็นละ! เพราะคนในโลกนี้ยังอยากได้อะไรที่มันดี แต่ก่อนภูฏานก็ถูกคนพูดตำหนิติติง เดี๋ยวนี้พอดัชนีชี้วัดความสุขของเขาสูงที่สุดในโลก คนก็เหลียวมามอง ทั้งที่เขาทำไม่เหมือนใคร คือ **คนมันเริ่มหันกลับไปมองความจริงของชีวิตว่า มันคืออะไร? ทีนี้ประเทศไทยเรามันไม่ได้มีความสุข!**

อย่างทางสหภาพโซเวียต เขาก็มาขอพระกรรมฐานไทยไปช่วยเผยแพร่นะ แต่ก็ไม่ได้ ได้แต่พระจากวัดธรรมกายไป เพราะเขามีระบบดีไปลงที่นั่น เขาก็เลยส่งไป ทางประเทศชิลี ประเทศเบลเยี่ยม อะไรต่างๆ **ที่จริง! คนทั้งหลาย ทั้งปวง เขาอยากศึกษาพุทธศาสนา แต่เขาอยากศึกษาแบบสัจจะ เรื่องของปรมัตถ์ เขาไม่อยากได้เรื่องของกระพี้**

เคยมีครั้งหนึ่ง ครูบาอาจารย์มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มีโครงการให้นำพุทธศาสนาคืนสู่มาตุภูมิ มาตุภูมิพุทธศาสนาอยู่ที่ไหน? เขมรเหรอ ?...อินเดียเหรอ? ก็พากันไป ไปเชิญโปรเฟสเซอร์ท่านหนึ่งมาพูดยังงี้แหละมากล่าวต้อนรับ เขาพูดแบบไม่เกรงใจหน้าอินทร์หน้าพรหมเลยนะ เขาพูดว่า ***"ไม่ทราบท่านจะเอาพุทธศาสนาแบบไหนมาให้เรา ถ้าท่านจะเอาพุทธศาสนาแบบไทยๆ มาให้เรา เราไม่เอา เราอยากได้พุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า"*** แล้วในประเทศไทยเรามีไหม ? พระพุทธศาสนาแบบพระพุทธเจ้านี้ พวกเรามักคิดว่า พุทธศาสนา คือวัดวาอาราม

เรามีพุทธศาสนาของแท้ แบบพระพุทธเจ้าน่ะเท่าไหร่? กี่เปอร์เซ็นต์? เดี๋ยวนี้เราจะเป็นไปแบบนั้นนะ ในต่างประเทศ พระธรรมทูตในต่างประเทศก็ไม่มีอะไร (มันจะพูดเลยไปไหมนี่...?) เดี๋ยวจัดงานบอล เดี๋ยวหาเงินเข้าวัดแล้ว ผูกแขน ฟ้อนรำไทย ปีใหม่ อะไรประมาณนี้ สงกรานต์ มันไม่ใช่พุทธศาสนาจริงๆ ไม่ใช่พุทธธรรมจริงๆ

อาตมาก็เห็นหลายคนจริงๆ นะ ที่ดูเหมือนประสบความสำเร็จในการศึกษาพุทธศาสนา แต่แท้จริงแล้วไม่ใช่! คือ ของจริงมันต้องพ้นทุกข์ แก้ทุกข์ได้ อยากให้มันได้แบบนี้ อย่างนี้วิกฤตหรือยัง? คือให้มองที่ใจเรานั่นแหละ อันนี้จะลงลึกนะ คือใจเรามันมีพุทธะ **หลวงพ่อพุทธทาสท่านว่า *"โพธิ มันมี โพธิ คือตัวรู้อยู่"* หลวงพ่อเทียนใช้คำว่า *"ตัวรู้ มีสติอยู่"*** กับอันหนึ่ง มันมีความคิดปรุงแต่ง วันหนึ่งๆ เรามีความรู้สึกตัวหรือมีความคิดมากกว่ากัน?

ที่จริง! คนทั้งหลาย ทั้งปวง
เขาอยากศึกษาพุทธศาสนา
แต่เขาอยากศึกษาแบบสัจจะ เรื่องของปรมัตถ์
เขาไม่อยากได้เรื่องของกระพี้

...มีโครงการให้นำพุทธศาสนาคืนสู่มาตุภูมิ ...
โปรเฟสเซอร์ท่านหนึ่ง มากล่าวต้อนรับ
เขาพูดแบบไม่เกรงใจหน้าอินทร์หน้าพรหมเลยนะ เ
เขาพูดว่า
"ไม่ทราบท่านจะเอาพุทธศาสนาแบบไหนมาให้เรา
ถ้าท่านจะเอาพุทธศาสนาแบบไทยๆ มาให้เรา
เราไม่เอา เราอยากได้พุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า"
แล้วในประเทศไทยเรามีไหม ?
พระพุทธศาสนาแบบพระพุทธเจ้านี้
พวกเรามักคิดว่า พุทธศาสนา คือวัดวาอาราม

ถ้ามีความคิดมาก **ความคิดเกิดมาจากไหน?** มันเกิดมาจากอนุสัย อนุสัยอยู่ข้างในใจ **ตัวอนุสัยเกิดมาจากไหน?** เกิดจากผัสสะ ผัสสะเกิดจากการกระทบแล้ว เราไม่มีตัวสติควบคุม มันก็ไหลเข้ามา คิดครั้งหนึ่งก็ฝากไว้ครั้งหนึ่ง สองครั้ง สามครั้ง อนุสัยคือความประทับใจนั่นแหละ ประทับใจทั้งเกลียด ทั้งโกรธ ทั้งชอบ ทั้งชังมันฝังเรื่อยๆ สองสามครั้ง มันอัดแน่นเข้า แน่นเข้า เขาเรียกว่าอนุสัย ทีนี้พอนานเข้าๆ มันอัดแน่น มันมีความ

รัก ความชัง พอเจอ มันกระทบผัสสะ มันแสดงออกมา พอมันไหลออกมามันบังคับให้เราเกิดพฤติกรรมต่างๆ เขาเรียกว่า **"อาสาวะกิเลส"** ที่นี้ในใจเรามันมีแบบนี้ไหม ? หรือมีตลอดเวลาเลย

เฮ้ย...กูคิดแล้วนะเนี่ย! *ถ้าเราเห็นปุ๊ปแล้วมันสลายหายไป แสดงว่าเรามีตัวพุทธะอยู่ในตัว ถามว่ามันมีการสลายแบบนี้ไหม... มันไม่มี แล้วเราก็ไม่เคยศึกษาเรื่องที่จะมาสลายอารมณ์ เราไม่เคยมี มันไม่มี มีแต่ใช้เหตุผลซึ่งมันเป็นเรื่องของตรรกะ* พระพุทธเจ้าบอกว่า อย่า! อย่าใช้ตรรกะ **"พุทธธรรมไม่ใช่เรื่องของตรรกะ แต่เป็นเรื่องของการรู้แจ้ง"** ทางวิชาการนี้มันไม่ได้มี มันคล้ายๆ มันจะเลือนหายไป มันไม่มี แล้วถ้ามันมีอยู่ก็มีแบบวัฒนธรรม ประเพณี

วัฒนธรรม ประเพณี แบบที่เอื้อเฟื้อต่อจิตใจปัจจุบันนี้ก็ไม่ได้มีแล้ว ขอลุกลามไปหน่อยนะ **เดี๋ยวนี้ ททท. เอาไปกินหมด ททท.ส่งเสริมการท่องเที่ยวหมด** ประเพณีอะไรของพระสงฆ์องคเจ้าในวัดนี่ เขาเข้าไปส่งเสริมการท่องเที่ยว แล้วคนก็เข้าไป **แต่ก่อนเป้าหมายของการมีประเพณีวัฒนธรรม มันเป็นเรื่องของการบูรณาการทางจิตใจให้สูงขึ้น แต่เดี๋ยวนี้มันเป็นเรื่องของความสนุกสนาน เพลิดเพลิน จะต้องเป็นอะไรที่สุดในโลก!**

ทีนี้สติเรามันไม่มีปานนั้น เห็นอะไรเราก็ชอบแล้ว เห็นอะไรเราก็ชังแล้ว ตามสัญชาตญาณ แต่ก็ดีกว่าสัตว์นิดหนึ่ง ดีกว่าตรงไหน? ตรงที่มันมีวัฒนธรรม **มนุษย์เนี่ย! มีวัฒนธรรม เขาเรียกว่า ศีลธรรม จริยธรรม แต่เราไม่มีการนำสติแบบปรมัตถธรรมมาใช้ แบบที่เห็นปุ๊ป กระทบปุ๊ปแล้วก็ปล่อยวาง** หรือจะให้ดีก็เกิดญาณทัศนะ ถ้าใครฝึกนานๆ ตัวรู้มันเยอะขึ้นๆ พอกระทบผัสสะปุ๊บ มันจะเห็นนะ ถ้าสะสมตัวรู้มากจริง

ยกตัวอย่างเรื่องที่มันอยู่ในใจนานๆ เช่น สมมุติว่าเราเกลียดใครสักคน หรือ กลัวผี ! มันเป็นเรื่องที่สะสมอยู่ในจิต เป็นอาสาวะ เป็นอนุสัย สักวันหนึ่งพอเรารู้สึกตัวมากขึ้นมากขึ้น อารมณ์นี้มันจะวืบขึ้นมา **แล้วตัวสติที่เราฝึกเป็นสติปัฏฐาน พอเราเห็นขึ้นมา มันจะเกิดการสปาร์ค เกิดความสว่างรู้แจ้ง...ขึ้นมา ไอ้การรู้แจ้งแบบนี้เขาเรียกว่าเกิด "วิปัสสนาญาณ" พุทธศาสนาจะนับจากนี้ไป**

การรู้แจ้งทีแรกต้องทำให้เห็นการเกิดของความยึดมั่น ถือมั่นในความเป็นตัวตน หรือในความคิด เราเห็นความคิดเกิดดับ เห็นรูปเกิดดับ เวทนาเกิดดับ สัญญาเกิดดับ สังขารการปรุงแต่ง เห็นมันปุ๊ปมันดับไปได้ เราไม่ไปติดยึดกับมัน อันนี้เบื้องต้น แล้วเราจะไม่สงสัยเลยว่า **ถ้ามีสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันให้ต่อเนื่อง มันสามารถดับทุกข์ได้จริง**

ที่พระพุทธเจ้าว่า **"ธรรมทั้งหลายอยู่ที่ใจ"** มันจะรู้ทันทีเลยว่า ปัญหาทั้งหลายทั้งปวง ทั้งกุศล อกุศลนี้ พอเราฝึกสติ เข้ามารู้ใจเรา มันสลายอันนั้นได้ ทุกข์มันหายไป เชื่อมั่นเลย วิจิกิจฉาก็หายไป ความลังเลสงสัยก็หายไป ตลอดจนความงมงาย เขาเรียกว่า **"สีลัพพตุปาทาน"** ความยึดติดในประเพณีพิธีกรรม ว่าอันนี้จะมาช่วยให้ดับทุกข์ ทำอันนั้น อันนี้แล้วจะดีขึ้น มันหลุดไปจากจิตเรา อันนี้มันอยู่ที่สติเรา **เมื่อไหร่ที่มีสภาวนี้ปั๊ป เรียกว่า พุทธศาสนาเกิดขึ้นแล้ว อย่างน้อยๆก็ได้โสดาปฏิมรรค คือเห็นธรรมชาติของการเกิดดับในจิต ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ เราควรต้องศึกษาเรื่องนี้**

ถ้าพวกเราศึกษาเรื่องนี้ได้นั่นแหละพุทธศาสนาจึงจะเจริญ *ทีนี้ในวิธีการศึกษาที่เราคุ้นเคยอยู่ในปัจจุบันก็คือ การระลึกรู้ให้ต่อเนื่องยาวนาน กับอะไรก็ได้ กับลมหายใจที่กระทบกาย กับท้องพองยุบ กับการเคลื่อนไหว กับการเดิน ทำให้มันต่อเนื่องยาวนาน เพื่ออะไร เพื่อให้รู้สึกตัวมากขึ้น จนกระทั่งว่า เห็นการเกิดดับที่มันเกิดขึ้นของความคิดปรุงแต่ง* ที่เป็นความเกิดดับในรูปนาม ถึงแม้ไม่เป็นขั้นปรมัตถ์ก็ตาม ในรูปนามที่เห็นมันเกิดดับ **ทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้วมันหายไป สติมันเห็น** *...เห็นแบบเฉย เฉย มันปล่อยวางได้ มันเกิดขึ้นในใจเรา ให้เห็นอันนั้น ถ้ามันไม่เห็นก็ทำอยู่นั้นแหละ ทำทุกวัน ทุกวัน หลวงพ่อเทียนบอกว่า "ถ้าทำจริงๆ จังๆ ๗ วันก็สามารถสิ้นทุกข์ได้"*

คุณบัญชร: อะไร? เป็นตัวบอกว่าเห็นแล้วครับ!

หลวงตา: สตินั่นแล้ว! คือ ปัญญามันเป็นความรู้สึกอยู่ข้างใน อย่างเราง่วง เรารู้สึกไหม? เมื่อย คิด เห็น รู้ไหมที่มันฝังอยู่ในใจเรานี่ ที่นี้เวลาเราเจริญสติ ก็คือเจริญตัวเห็นนี้แหละ เห็นว่ามันง่วง มันเบื่อ มันหน่าย ระลึกรู้อยู่บ่อยๆ มันนิ่งก็รู้ มันไม่นิ่งก็รู้

คือถ้าเราเจริญสติในเบื้องต้น มันจะรู้แค่นี้ แต่มันไม่รู้ว่าสิ่งที่ฝังอยู่ในใจลึกๆ อย่างความโกรธ อย่างโทสะนี่ มันออกไม่ได้ มันไม่ดับ อย่างความกลัวผีนี่ ตอนกลางวันมันก็ไม่กลัว ใช่ไหม? แต่พอในที่มืดๆ หน่อยมันจะเป็นขึ้นมา แต่หากว่าเราเจริญสติให้มันมากขึ้นๆ แล้ว มันจะเกิดปรากฏการณ์หนึ่ง คือ สว่างแจ้งขึ้นมาในใจ ตัวรู้ตัวมันรวมกัน เขาเรียกว่า เกิดการรู้แจ้ง เกิดญาณทัศนะ แล้วตัวที่อยู่ในจิตจะหายไปเลย ตัวเราจะสัมผัสได้ ซึ่งเรียกว่า **"เกิดญาณทัศนะหยั่งรู้ว่าเราหลุดพ้นจากอันนี้ไปแล้ว"**

ภาวะนี้เป็น **"สันทิฏฐิโก"** คือมันจะรู้เองเวลาเกิด เป็น **"ปัจจัตตัง"** สัมผัสได้เฉพาะตน แต่ว่า คนที่สัมผัสได้ต้องปฏิบัติธรรม ถ้ารู้แจ้งจะรู้เหมือนกัน คนที่รู้ก่อนเวลาคนนั้นพูดขึ้นมามันจะรู้จักว่าใช่ ไม่ใช่ โกหก หรือไม่โกหกมันจะดูออก คือภาวะการพูดของเขามันจะมีปิติมีสมาธิ มีอะไรในตัวไม่เหมือนอ่านมา มันจะคนละแบบ คือ มันจะได้รับรสแห่งพระธรรม คือสัมผัสสัจธรรมสงบอยู่ในใจ เวลาพูดมันจะรู้สึกว่า ใจสู่ใจได้เลย

คุณบัญชร: ที่พระท่านไม่ได้สอนเรื่องนี้ เพราะท่านเองก็ไม่ได้เห็น ใช่หรือปล่าวครับ ?

หลวงตา: ใช่

คุณบัญชร: ถ้าพระท่านไม่เห็นแล้วสอน ท่านก็สอนตามคัมภีร์ แล้วโยมจะเห็นตามได้อย่างไร?

หลวงตา: สอนตามคัมภีร์ถ้าสอนถูกก็เห็นนะ ยกตัวอย่างสมัยหนึ่ง พระโปธิระ ไปเจอพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าบอกว่า คัมภีร์เปล่า ใบลานเปล่า หมายถึง พระโปธิระ คือพวกใบลานเปล่า พวกคาบคัมภีร์แต่ไม่บรรลุธรรม แต่ลูกศิษย์ท่านบรรลุอรหันต์หมด คือ ถ้าไม่รู้ก็ตามแต่ ถ้าสอนถูก แม้ผู้สอนไม่ได้บรรลุมรรคผล แต่รู้ทฤษฎีจริงๆ ลูกศิษย์ก็สามารถรู้ได้ แต่เราจะสอนถูกไหมเท่านั้นเอง

ในพระไตรปิฎกท่านจะสอนว่า คำสอนของตถาคต **"มีผู้รู้จริงแล้วสอนศาสนานี้เจริญ ผู้ไม่รู้จริงแล้วสอนศาสนาเสื่อม"** มันก็มีอีกว่า **"ผู้รู้ไม่จริงไม่สอน ศาสนาก็ไม่เสื่อม"** ที่นี้ **"ผู้รู้จริงไม่สอน ศาสนาก็ไม่เจริญ ไม่เสื่อม"** อย่างเช่นคนที่บรรลุธรรม เราปฏิเสธไม่ได้ว่าในยุคหนึ่ง สมัยหนึ่งเจริญรุ่งเรืองมาก ก็คือ เกิดพระปัจเจกพุทธเจ้าขึ้นมา เคยได้ยินนะ พระปัจเจกพุทธเจ้าคือผู้บรรลุธรรม รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง จะเกิดขึ้นในยุคที่ไม่มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าจะตรัสรู้ด้วยตนเอง ก็ไม่ถนัดเรื่องการสอนนะ เขาก็อยู่ตามดงตามป่า เดี๋ยวนี้ก็มีเยอะมากพระที่รู้แบบตามพระพุทธเจ้า แต่รู้แบบปัจเจกนี่ เวลาเราไปคุยส่วนตัวพอจะรู้ แต่ถ้าจะให้ท่านสอนเป็นจริงเป็นจัง อะไรเนี่ยท่านไม่ทำ ไม่ได้หมายความว่าท่านไม่รู้นะ ท่านก็รู้อยู่เรียกว่ารู้แบบปัจเจก รู้เฉพาะตัว แก้ทุกข์ได้อยู่ เวลาไปเจอท่าน ท่านจะเงียบสงบ ท่านสบ๊าย

ขณะเดียวกัน **พระอานนท์ ท่านไปบรรลุธรรมตอนอายุ ๘๐ ปี เมื่อพระพุทธเจ้าตายแล้ว ที่ผ่านมาท่านก็รู้น้อยๆ แต่ท่านก็สอนคนมาตลอดจนอายุ ๘๐ ปีนะ ไม่รู้ท่านก็สอน แต่คนก็เข้าถึงธรรมได้เพราะท่านเยอะแยะ**

คุณบัญชร: พระอานนท์ ซึ่งเป็นผู้บันทึกถ้อยคำของพระพุทธเจ้าไว้ได้ทั้งหมด ก็คงสอนได้ตรง แต่ทุกวันนี้มีการสอนแบบตีความ ที่คนฟังไม่เข้าใจและจำแนกไม่ได้ว่า สิ่งที่เราฟังนั้นใช่ หรือไม่ ?

อย่าไปเชื่อนะว่าพระอานนท์ จำมาจริงๆ พระอานนท์อาจจะมีตัวตนหรือไม่มีตัวตนก็ได้นะ อันนี้พูดให้คิดนะ เพราะว่า พระพุทธเจ้าตายไปแล้ว๓๔๕ ปีจึงมีการบันทึก และก็บันทึกว่า พระอานนท์ "เอวัมเม สุตัง" ข้าพเจ้าได้ยินได้ฟังมาว่า พระพุทธเจ้าเล่าเรื่องนั้นที่นั่น ที่นี่ แล้วใครยืนยันได้ว่า ว่าพระอานนท์รู้จริง ก็น่าจะเป็นพระอานนท์ที่เขียนนั่นแหละ! คนที่เขียนนั่นน่ะ! แต่เราก็ไม่

ได้บอกว่า มันไม่จริง มันก็ดีตรงที่ว่า **สิ่งเหล่านี้นี่ เป็นลักษณะของธรรมวินัย เป็นไปเพื่อสันโดษ เป็นไปเพื่อความเลี้ยงง่าย เป็นไปเพื่อการปล่อยวาง เป็นไปเพื่อสำรอกกิเลส เป็นไปเพื่อการรู้แจ้ง ทีนี้ธรรมะส่วนไหนก็ตามที่มันเข้าในกลุ่มเดียวกัน ในหมวดเดียวกันชื่อว่าเป็น คำสอนของพระพุทธเจ้าที่สอนพระอานนท์ไว้ แล้วก็นำมาประพฤติปฏิบัติ**

ทีนี้เราลองเอาคำสอนมาทดสอบปฏิบัติดูสิ คำสอนส่วนมากมันจะลงในสติปัฏฐาน มันจะลงในมรรคแปด เป็นฐานเดียวกันว่า เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ถ้ามาปฏิบัติธรรมแล้วทุกข์มันหาย อย่างที่ท่านว่า นั่นแหละคำสอนของพระพุทธเจ้า ไม่ต้องกลัวว่าตำรามันผิดมันถูก เอามาฝึกเถอะ ถ้าจะให้ดีจริงๆนะ

โยมไปหาตำราที่เป็นบุคคล ตำราที่เป็นบุคคลที่เขาบอกว่า พระองค์นี้ปฏิบัติธรรมแล้ว บรรลุธรรม เข้าใจธรรม เข้าถึงธรรม เราไปเรียนกับท่าน อันนั้นแหละคือตำราที่ใกล้ที่สุด คือท่านทดลองทฤษฎีนั่นแล้ว ได้ผลกับท่านแล้ว เราไปปฏิบัติตามเลย **แทนที่จะไปอ่านตำราแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์ มันเสียเวลา!** แล้วท่านจะบอกว่า อันนี้มันง่ายๆ รู้สึกตัวไปเลย **อย่างหลวงพ่อเทียนเนี่ย ท่านให้ "รู้สึกตัวซื่อๆ"**

หลวงพ่อเทียนท่านเป็นบุคคลที่ไม่ใช้สมมุติภาษามาก เพราะหลวงพ่อเทียนไม่ได้เรียนหนังสือ ไม่ได้จบ ป.สาม ป.สี่ ไม่ได้จบมหาวิทยาลัยเหมือนเรานะ หลวงพ่อเทียนรู้แต่ภาษาไทน้อย ภาษาลาว สิ่งที่ท่านรู้มาก็.. แบบท่านเป็นพ่อค้า ขายของ ขายควาย ขายส่ง พ่อค้าแต่ก่อน เที่ยวไปยังที่ต่างๆ ท่านก็จะได้คุยกับพระเยอะ ไปแม่น้ำโขง ข้ามไปฝั่งลาว พระไปธุดงค์ ไปภูเขาควาย เขาก็จะนั่งเรือท่าน ท่านก็จะถามเขาว่า

"หลวงพ่อไปทำอะไร?" สมัยที่ท่านเป็นโยมนะ

"ไปทำกรรมฐาน"

"ทำกรรมฐานที่ไหน?"

"ที่ภูเขาควาย"

"ทำไมต้องไปภูเขาควายด้วย? ทำไมต้องไปไกลจัง?"

"องค์นี้ก็จะว่า เรื่อง 'สติปัฏฐาน' บ้าง เรื่อง 'พอง-ยุบ' บ้าง องค์นี้ก็ว่า 'ตายหนอ' บางองค์ก็ว่า 'พุทโธ' บางองค์ก็ว่า เคลื่อนไหว"

"ท่านก็ถามว่า อะไร? ทำไมต้องทำต่างกัน?"

อันนี้คือปริยัติของหลวงพ่อเทียน ท่านไม่รู้เรื่องอะไรเลย ไม่มีการศึกษาอะไร **เวลาท่านปฏิบัติธรรม ท่านพลิกมือไป ท่านจำแต่ว่าเจริญสติให้ต่อเนื่องเป็นลูกโซ่** ***อ้อ!...สติต่อเนื่องเป็นลูกโซ่ ถ้าทำกับลมหายใจเรียกว่าอานาปา หรือเรียกว่า "กายคตาสติ" ทำให้ต่อเนื่อง*** **พอท่านทำให้ต่อเนื่องก็เกิดการบรรลุธรรม เกิดการรู้แจ้งขึ้นมา** พอเกิดการรู้แจ้ง ภาษาที่หลวงพ่อเทียนใช้ เนื่องจากไม่ผ่านภาษาแบบปริยัติ แบบพระสงฆ์ทั่วไป เพราะฉะนั้นภาษาที่นำเสนอมันจึงเป็นภาษาที่บริสุทธิ์มาก ไม่ได้เกี่ยวกับตำรับตำราเลย

เหมือนกันกับ เอ้า!...ลุกลามไปไกลหน่อย เหมือนกับท่านเว่ยหล่าง ท่านเว่ยหล่างก็ไม่รู้หนังสือ ท่านเป็นสังฆราชประเทศจีนนะ ท่านก็ผ่าฟืนไป รู้สึกตัวไป ก็เกิดการรู้แจ้ง ภาษาของท่านเว่ยหล่าง ก็เลยไม่เหมือนในตำราของพวกเซนทั่วไป มันเป็นภาษา **"จิตสู่จิต"** ว่าจิตมันบรรลุธรรมอาการมันเป็นยังไง เวลานั้นเขาบอกว่า หลวงพ่อเทียนพูดเอาเองเขาเรียกว่า **"อวดอุตริมนุสธรรม"** อวดอ้าง หลวงพ่อเทียนท่านพูดยังไง? **ท่านถามว่า** ***"คุณอยากรู้จริงไหม? หรืออยากฟังตำรา"*** โอ๊ย!..ก็อยากรู้ของจริง ***"อยากรู้ของจริงก็ต้องฟังจริงๆ ซิ"*** ท่านบอกว่า ***"เชื่อเถอะ สิ่งที่ท่านพูดนี่ ท่านไม่ได้ยืมเอาคำพูดของพระพุทธเจ้ามาพูด ท่านเอาออกมาจากจิตที่ท่านแจ้ง"*** มันก็สั้นๆ เอง มันก็ไม่มีอะไรที่มันลึกลับซับซ้อน งั้นเวลาเราไปปฏิบัติธรรมกับคนที่เขาทดสอบ ทดลองมาแล้วเนี่ย มันจะง่าย

เรามองว่านั่นคือ **วิธีการศึกษาในสมัยโบราณ เขาจะมีอยู่เป็นประเพณีวัฒนธรรม นี่ก็คือการศึกษาพุทธธรรมเหมือนกัน อย่างเรื่องพระเวสสันดร เขาจะมีเป้าหมายเป็นแบบนี้ แบบนี้มันมีตัวละครแต่ละตัวที่เขาต้องการให้คนอ่านรู้จักอะไร? การเรียนรู้สมัยโบราณเขาจะมีวาดตามฝาผนังไว้ให้เราเรียนรู้**

พระเวสสันดร... คือสภาวะของ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ที่มันอยู่ในที่คับแคบ แล้วมันแต่งงานกับใคร ? ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แต่งงานกับ**มัทรี** หรือ**อินทรีย์ห้า?** เขาก็เลยให้ชื่อว่านางมัทรี พออยู่ด้วยกัน

สองคน ไม่สำรวมมันจะเกิดกิเลส **ตัณหา** เขาก็ใช้คำว่าเกิด **"กัณหา"**ขึ้นมา ที่นี่อยู่มานานๆ ยังไม่สำรวมอีก ก็เกิด **"ชาลี"** ขึ้นมาอีกตัวหนึ่ง *ชาลี ในภาษาบาลีแปลว่า...ข่าย ก็เกิดอุปทานขึ้นมา เกิดตัณหา อุปทานขึ้นมา* แต่เราไม่เข้าใจ สนุกสนาน ฟ้อนรำ เห็นแล้ว แห่พระเวสสันดรเข้าเมือง คือมันไม่รู้เรื่อง **"ปรมัตถสัจจะ"**ที่แฝงอยู่ ...เราไม่รู้!

ทีนี้พระเวสสันดรเกิดจากใคร? เกิดจากท้าวสัญชัย สัญชัยมาจากคำว่า **"สัมปชัญญะ"** *สัญชยก็คือสัมปชัญญะกับเมียของเขา* คือ นางผุสดี ผุสดีมาจากคำว่า **"ผุดสติ"** คือสติบวกสัมปชัญญะ จะเกิดเวสสันดร แล้วก็มา**มัทรี** แล้วเกิดกัณหา ชาลี

แล้วเขาก็สร้างตัวละครขึ้นมาอีกหน่อยคือ **ตัวชูชก คือตัวความโลภ** มันต้องไปเอากัณหา ชาลี มาอยู่ด้วยกัน **เอาตัวตัณหา อุปทานมาอยู่ด้วยกัน ตัวชูชก คือความโลภมันก็อยู่ด้วยกันกับความโกรธ** เมียมันนะ ชื่ออะไร? นางอะไร? (ไม่ใช่ชื่อเราก็แล้วกัน ...หลวงตาแซว) **นางอมิตตา อมิตรแปลว่าผู้ไม่ใช่มิตร ผู้ไม่ใช่มิตรก็คือโทสะนั่นแหละ โทสะก็อยู่กับโลภะนั่นแหละ**

ดูสิ...มีการศึกษาแบบนี้ไหม? ไม่มีในมหาวิทยาลัย แม้แต่ในวัดพลาสติก (วัดพระแก้ว)ก็เทศน์พระเวสสันดรในเรื่องอื่นนะ แล้วอยากพูดต่อไปอีกหน่อย คือ ถ้าจะศึกษาวิปัสสนาเขาก็บอกให้ไปอยู่ในเขาวงกต ยาวสักหน่อย ฟังเทศน์พระเวสสันดรประมาณ ๑๒ ชั่วโมงจบ แต่อันนี้พูดสักสิบนาทีจบ และก็เข้าใจได้ด้วย

คือมันไม่มีการศึกษา สืบค้น มันเลยไม่เห็นเนื้อแท้แก่นแท้ของพุทธธรรม หรือบุพาจารย์ที่ท่านใส่เอาไว้ เอ้า...เข้าไปอยู่ในเขาวงกต วงกตมาจากคำว่า วังกต แปลว่า คดเคี้ยว ฉะนั้นจิตเรามันมีความคดเคี้ยวอยู่ในตัว มันคดไปเคี้ยวมา ที่นี้เราเคยไปเฝ้าดูมันไหม? ก่อนจะศึกษาเขาก็ให้อะไร? **"ให้ทาน"** คือเขาบอกว่า คนไหนอยากศึกษาธรรมต้องทานลูก ทานเมีย ทานผัว เอ๊ย!...ผัวไม่ต้องทานนะ! **ทานลูก ทานเมีย คือแก้วตาดวงใจ เคยได้ยินไหม? 'ทานนางมัทรี'** *คือทานรูป รส กลิ่น เสียงออกไป และทานตัณหา อุปทานออกไปจากจิต เท่านั้นเอง* แต่ว่าเขาทำเป็นรูปภาพ เป็นตัวบุคคลให้เราเห็น ได้เรียนรู้ ได้ศึกษา แต่เราไม่เข้าใจ

พระเวสสันดร...เวสสันตร คือสภาวะของ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ...แล้วตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้แต่งงานกับใคร ? แต่งงานกับมัทรี หรืออินทรีย์ อินทรีย์ห้า ...พออยู่ด้วยกันสองคน ไม่สำรวมมันจะเกิดกิเลส **ตัณหา** เขาก็ใช้คำว่า เกิดนาง**กัณหา** เกิดนางกัณหาขึ้นมา ที่นี่อยู่มานานๆ ยังไม่สำรวมอีก ก็เกิดชาลีขึ้นมาอีกตัวหนึ่ง **"ชารี"** ในภาษาบาลีแปลว่า **"ข่าย"** คือ อุปทานขึ้นมา ... ***แต่เราไม่เข้าใจ สนุกสนาน ฟ้อนรำ ... ไม่รู้เรื่องปรมัตถสัจจะที่แฝงอยู่...***

...ที่นี้พระเวสสันดรเกิดจาก...**ท้าวสญชัย สญชัย** มาจากคำว่า **"สัมปะชัญญะ" สญชะยะสญชัย ก็คือ** สัมปะชัญญะกับเมียของเขา คือ นางผุสดี **ผุสดี** ก็คือมาจากคำว่า **"ผุดสติ"** คือ ***สติบวกสัมปะชัญญะ จะเกิดเวสสันตร แล้วก็มา มัทรี แล้วเกิด กัณหา ชาลี...***

...**ชูชก** คือตัว**ความโลภ** มันต้องไปเอากัณหา ชารี มาอยู่ด้วยกัน เอาตัวตันหา อุปทานมาอยู่ด้วยกัน ตัวชูชก คือความโลภ มันก็อยู่ด้วยกันกับความโกรธ เมียมันนะ...นางอมิตตา **"อมิตร"** แปลว่าผู้ไม่ใช่มิตร **ผู้ไม่ใช่มิตร ก็คือ โทสะนั่นแหละ *โทสะก็อยู่กับโลภะนั่นแหละ ...***

...ดูสิ...มีการศึกษาแบบนี้ไหม?

...ทานนางมัทรี คือ ทานรูป รส กลิ่น เสียง ไป ... ***ทานตัณหา อุปทานออกไปจากจิต เท่านั้นเอง*** แต่ว่าเขาทำเป็นรูปภาพ เป็นตัวบุคคลให้เราเห็น ได้เรียนรู้ ได้ศึกษา แต่เราไม่เข้าใจ...

... ปฏิบัติธรรม อย่างน้อยๆ คุณต้องมีความโลภมากๆ นะ อย่างชูชกเลยนะ คุณถึงจะทำได้ คุณต้องมีความพยายาม เขาเรียกว่า**ศรัทธา ธรรมฉันทะ เยอะๆ** ต้องตั้งใจมากๆ หมากัดก็ทน... **นายพราน เจตบุตร เจตบุตร** ถ้าแปลก็มาจากคำว่า **"เจตนา"** เวทนาที่เกิดขึ้นนั่นเอง ***ดูกายก็เห็นเวทนา เวทนาเหมือนหมากัดเรานะ ทนได้ไหม?***

ไปอยู่ในเขาวงกตจะมีอะไร? มีด่านสองด่าน อันหนึ่งจะมีอัจจุตฤาษีเฝ้าอยู่ข้างใน ขยับออกมาข้างนอกมีนายพรานเจตบุตรเฝ้าอยู่ข้างนอก *นายพรานเจตบุตรจะมีหมา ๓๒ ตัว* (เยอะจังนะหมา ไม่รู้เอาข้าวที่ไหนเลี้ยง? ข้าวหอมมะลิสุรินทร์?.... หลวงตาแซว) ***หมา ๓๒ ตัว*** *ในความหมายคือ เวลาเราฝึกสติเนี่ย เริ่มต้นมันต้องฝึก "กายานุปัสสนา" อย่างที่เขาเกริ่นไปว่า เฝ้าดูกายก็จะเห็นจิต เฝ้าดูกาย อาการกายก็จะเกิดขึ้น* ***อาการกายก็คืออวัยวะ ๓๒*** *มันจะเกิดเจ็บป่วยขึ้นมาอืดอัด มันจะไม่อยากทน คนไม่อยากปฏิบัติธรรม เพราะเขาไม่อยากถูกหมากัด หมา ๓๒ ตัว มันจะกัด ก็เจ็บตรงนั้น ปวดตรงนี้ แล้วก็เบื่อหน่าย ถ้าทนได้นะ คุณจะรู้แจ้ง* **แต่ก็มีวิธีการอยู่ อย่างชูชก ทำให้ดู คือ แกวิ่งขึ้นต้นไม้!**

คือคุณต้องปฏิบัติธรรม อย่างน้อยๆ คุณต้องมี **ความโลภมากๆ นะ อย่างชูชกเลยนะ! คุณถึงจะทำได้คือคุณต้องมีความพยายามที่เขาเรียกว่า "ศรัทธา" มีธรรมฉันทะเยอะๆ ต้องตั้งใจมากๆ หมากัดก็ทน** นายพรานเจตบุตร 'เจตบุตร' ถ้าแปลก็มาจากคำว่า **'เจตนา'** เวทนาที่เกิดขึ้นนั่นเอง **ดูกายก็เห็นเวทนา เวทนาเหมือนหมากัดเรานะ ทนได้ไหม? ก็พลิกไปพลิกมา ทนเอาหน่อยปฏิบัติธรรมนี่ คือทนดูทุกข์นั่นแหละ ทำยังไง จึงจะไม่ทุกข์กับสิ่งที่มันเป็น? แล้วทำยังไงจิตจึงจะถอยออกเหนือทุกข์?**

ถ้าผ่านเวทนาได้จิตก็จะสงบ ก็จะไปเจอด่านต่อไป คืออัจจุตฤาษี 'อัจจุต' ก็คือ ผู้ไม่ได้จุติ ฟังดีๆ นะ **คนไหนปฏิบัติธรรม ถ้าผ่านเวทนามันจะติดความสงบ ความสงบเป็นสัญลักษณ์ของฤาษี ถ้าคุณติดสงบ คุณจะไม่เห็นวิปัสสนาญาณ พระเวสสันดรก็คือ คนที่อยู่ข้างในนั่น ติดอยู่ในความสงบนี้** จึงเข้าไม่ถึงนิพพาน **ฉะนั้นคุณต้องผ่านตัวสงบนี้ให้ได้** พอผ่านเวทนามันจะติดความสงบ คือสมถะนั่นเอง แต่ตัววิปัสสนาอยู่โน่น ทำยังไงจะเข้าไปได้

ถ้าเราศึกษาพุทธศาสนาภาคปรมัตถ์ ในตัวปริศนาธรรมเราก็มาแกะให้กันศึกษาในมหาวิทยาลัย ตัวพุทธศาสนารู้สึกมันจะเป็น **"คมทางปัญญาของบรรพบุรุษไทย"** เราอย่างดี แต่นี่มันไม่ได้เป็นแบบนั้น มันเป็นขนบธรรมเนียมประเพณี ที่เราส่งเสริม เพลิดเพลินสนุกสนานไปแบบที่ว่า ททท.ส่งเสริมแล้วก็สนุกสนานเต้น ร้องกันไป ไม่รู้อะไร? แล้วก็กลายเป็นว่า เด็กรุ่นใหม่เขามองพุทธศาสนาแบบงมงาย มันงมงายเพราะผู้นำส่วนหนึ่งไม่รู้ และผู้จัดการก็ไม่รู้ ไม่รู้เรื่องอันนี้ พอไม่รู้เรื่อง เราก็ไม่รู้จะเอาอะไรมาสอนลูกสอนหลาน

...ปฏิบัติธรรม อย่างน้อยๆ คุณต้องมี
ความโลภมากๆ นะ อย่างชูชกเลยนะ! คุณถึงจะทำได้
...คือคุณต้องมีความพยายามที่เขาเรียกว่า
"ศรัทธา" มีธรรมฉันทะเยอะๆ ต้องตั้งใจมากๆ
หมากัดก็ทน นายพรานเจตบุตร **'เจตบุตร'** ถ้าแปล
ก็มาจากคำว่า 'เจตนา' เวทนาที่เกิดขึ้นนั่นเอง
ดูกายก็เห็นเวทนา เวทนาเหมือนหมากัดเรานะ
ทนได้ไหม? ก็พลิกไปพลิกมา
ทนเอาหน่อยปฏิบัติธรรมนี่ คือทนดูทุกข์นั่นแหละ
ทำยังไง จึงจะไม่ทุกข์กับสิ่งที่มันเป็น?
แล้วทำยังไงจิตจึงจะถอยออกเหนือทุกข์?
...ถ้าผ่านเวทนาได้ จิตก็จะสงบ...
ก็จะไปเจอด่านต่อไป คืออัจจุตฤาษี
'อัจจุต' ก็คือ **ผู้ไม่ได้จุติ**
ฟังดีๆ นะ คนไหนปฏิบัติธรรม
ถ้าผ่านเวทนามันจะติดความสงบ
ความสงบเป็นสัญลักษณ์ของฤาษี
ถ้าคุณติดสงบ คุณจะไม่เห็นวิปัสสนาญาณ
พระเวสสันดรก็คือคนที่อยู่ข้างในนั่น
ติดอยู่ในความสงบนี้ จึงเข้าไม่ถึงนิพพาน
ฉะนั้นคุณต้องผ่านตัวสงบนี้ให้ได้
พอผ่านเวทนามันจะติดความสงบ คือสมถะนั่นเอง
แต่ตัววิปัสสนาอยู่โน่น ทำยังไงจะเข้าไปได้

คุณบัญชร: โรงเรียนพระสงฆ์เขาสอนกันอย่างนี้หรือปล่าวครับ? ถ้าสอนแล้วทำไม!พระไม่เอามาสอนต่อ

หลวงตา: ไม่มี... ไม่มีโรงเรียนพระที่เขาสอนอย่างนี้! แต่ก่อนเขาสอนเรื่องธรรม เรื่องนิสัย การอยู่กับครูบาอาจารย์ จริตนิสัย ท่านสอนและก็อยู่ด้วยก็มีความ

สุข และพัฒนามาระดับหนึ่ง พอสมัยเปลี่ยนการศึกษาตามวัฒนธรรม (หลวงตาบอกว่า...หลวงตาพูดเล่นนะ) ท่าน ส.ศิวรักษ์ ท่านตำหนิคนที่เอาวัฒนธรรมฝรั่งเข้ามา ที่ว่ามันเจริญๆ นี้แหละ มันกลับเปลี่ยนการศึกษาเรื่องวัฒนธรรมเดิมๆ ที่มีวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมปนอยู่กับพุทธศาสนา หายไปหมดเลย

แต่ก่อนในการให้การศึกษาจะมีพระผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบพากันสอนกัน เดี๋ยวนี้พระสงฆ์ เราก็ไปเรียนต่างประเทศ เรียนโน่น เรียนนี่ จบมาก็ไปเป็น ดอกเตอร์ เป็นอาจารย์ เป็นนั่น เป็นนี่ ไปสอนกัน เขาสอนแบบไหน? ก็การศึกษาแบบนั้น เพราะมันไม่ใช่เรื่องของการศึกษาไตรสิกขา มันคนละเรื่องกันนะ

แต่ก่อนพระพุทธเจ้าเป็นลูกใคร? เขาให้เขียนเอา มันต้องคิดมาก ต้องอ่าน ต้องท่องจำ

พระพุทธเจ้าบรรลุธรรมแบบไหน? ต้องเขียน เดี๋ยวนี้มันไม่ได้เป็นแบบนั้น เขาว่าไปคิดทำไม? เสียเวลา เพราะมันเป็นทางผ่าน เพื่อจะไปทางโลก ถ้าจบนักธรรมตรีเทียบให้ชั้นนั้น นักธรรมโทชั้นนี้ แล้วจะไปศึกษา ไปอยู่ทางโลกได้ ไม่ได้ศึกษาเพื่อดับทุกข์

ข้อสอบเขาก็เป็นแบบปรนัย มีทั้งข้อดี ข้อไม่ดีด้วยกันทั้งนั้น

เช่น...พระพุทธเจ้าเป็นลูกใคร?

ก. เดวิด แบ็คแฮม ข. พระเจ้าสุทโธทนะ

อะไรประมาณนี้ คือ มันเป็นเรื่องอื่นไปหมดแล้ว เด็กมันอ่านครั้งเดียวมันก็ ไม่ซึมซับการศึกษาพุทธศาสนา มันก็พอกาถูก ก็ผ่านไป แต่พอเราไปถามอีกครั้งหนึ่ง เขาจะจำไม่ได้นะ เขาไม่รู้เรื่องนะ เณรทุกวันนี้ยิ่งไม่รู้เรื่อง ยิ่งพฤติกรรมนี่มันไม่ถูกการหล่อหลอม ที่ไหนก็ตามที่มีการศึกษาแบบปริยัติ สามัญอะไรเยอะๆ (หลวงตาบอก..ขอโทษนะ) พระเณรเรารู้สึกว่า จะมารยาทไม่ค่อยดี รู้สึกเอือมระอากับพฤติกรรม เพราะอะไร? เพราะมันไม่ใช่ระบบการศึกษาแบบพุทธธรรม แต่มันเป็นการศึกษาที่เร้าให้เกิดความเข้าใจทางโลก มันเป็นทางผ่านเฉยๆ ถามว่าพุทธธรรมมีไหมในนั้น? ไม่มี ถ้าไม่มีถือว่าวิกฤตไหม? มันเลย...ขั้นวิกฤตไปอีก!

คุณบัญชร: ถ้าอย่างนั้น เราจะทำยังไงดีครับ เพื่อไม่ให้เกิดวิกฤตอย่างที่เป็นอยู่?

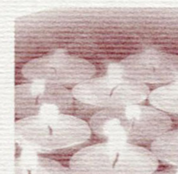
หลวงตา: ไม่ยาก เอ้า!...นั่งสมาธินะ จะพาปฏิบัติธรรมลำดับขั้นตอนให้ฟังนะ เดี๋ยวนี้เราทำกันแบบนี้ เราศึกษากันเรียนรู้กันมาแบบนี้ มันก็ยังไม่ใช่ว่าเราศึกษาพุทธศาสนานะนี่ ยังไม่เป็นนะ! เรามาฟัง เรารู้เรื่องเฉยๆ หลวงพ่อเทียนท่านเรียกว่ารู้จำ ไม่ใช่รู้จัก รู้จักคือยังไม่เห็นตัวมันนะ รู้แจ้ง รู้จริง อันนี้เป็นปริยัติ

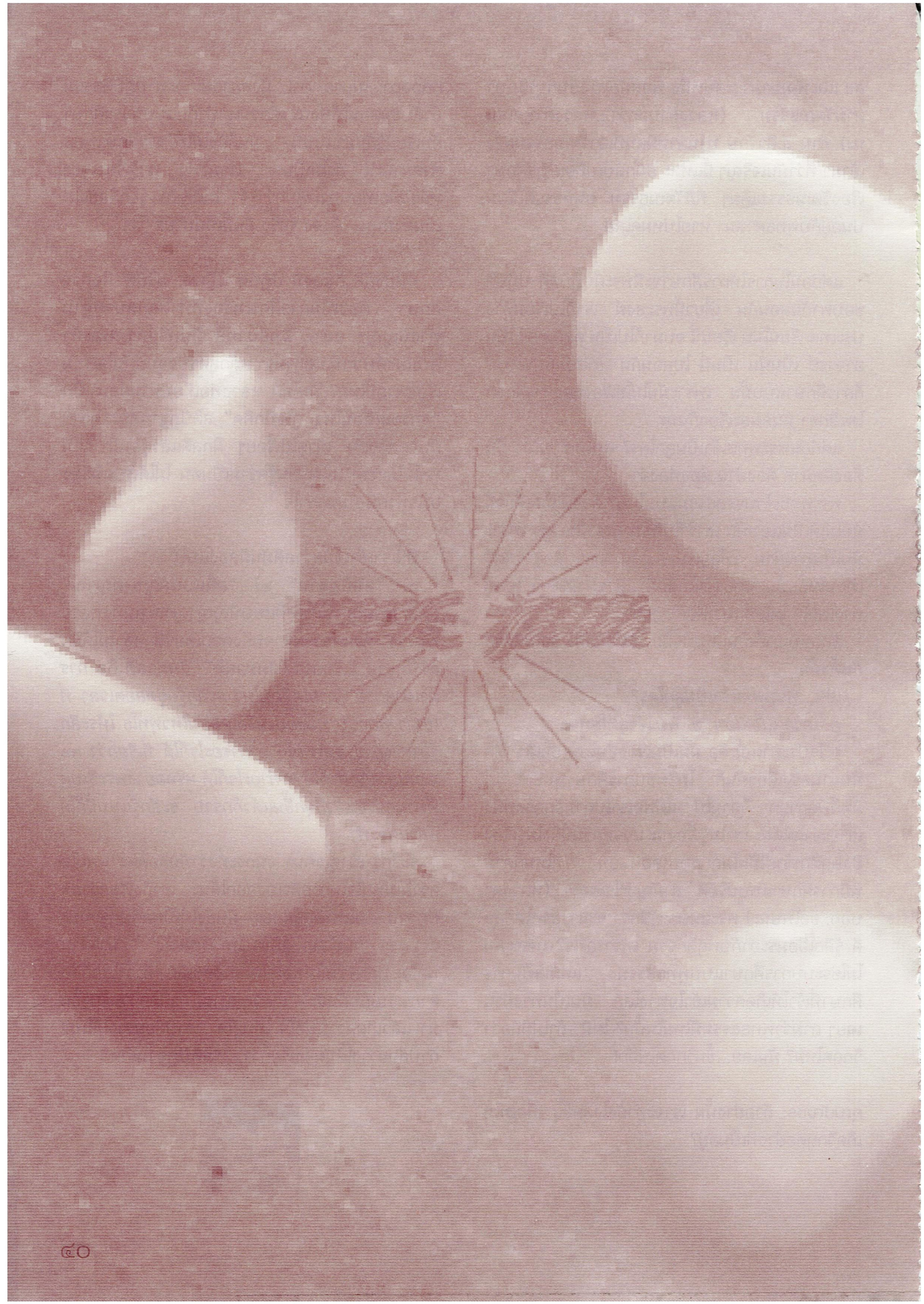
ทีนี้ปริยัติ ก็ต้องมี ปฏิบัติ ปฏิเวธ 'ปริยัติ' คือการศึกษา ต้องเป็นการศึกษาเรื่องที่ทำให้เกิดบาทฐานทางปัญญา อย่าง อิทธิบาทสี่ อินทรีย์ห้า พละห้า โพชฌงค์พวกนี้ แต่ถามว่า หลักสูตรปัจจุบันมันได้เรียนเรื่องพวกนี้ไหม? มันไม่มี หลวงพ่อเทียนท่านย่อมาเป็น **"ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด"** สติปัฏฐานสี่นะ ดูกายกับจิตสองอัน เฝ้าดูไปเรื่อยๆ ฝึกสติแล้วดูอันนี้ แต่นี่เราไม่ได้เฝ้าดู ไม่ได้เรียนรู้ความเป็นคน ไม่ได้เรียนรู้เรื่องอะไรพวกนี้ มันไม่เข้าใจ

ทีนี้เราเข้าใจมั๊ยว่าสติมันมีสองแบบ

๑) **"สติปัฏฐาน"** ๒) **"สติแบบสัญชาตญาณ"** สติสัญชาตญาณกับ สติแบบปัญญาญาณ คนทั้งหลายทั้งปวง ตั้งแต่ธรรมดาจนถึงดอกเตอร์นี่ เขาไม่ได้ฝึกสติปัฏฐาน ที่เรียกว่า **"สัมมาสติ" สัมมาสติ คือ** *การมาเฝ้าดูกาย รู้กายเคลื่อนไหว ระลึกรู้อยู่ตลอดเวลา ที่เขาว่า พองยุบ พองยุบ หรือเคลื่อนไหวพุทโธ ให้ระลึกรู้อาการกาย ลมหายใจ อาการอะไรก็ได้ ที่เรียกว่า ๓๒ จะนับลูกประคำก็ได้ จะทำอะไรก็ได้ หรืออย่างพระธิเบต ที่ท่านกราบแล้วก็ลุกขึ้นแล้วก็กราบ ระลึกรู้แบบนี้ก็ได้แล้วแต่จะทำ*

ระลึกรู้ เฝ้าดูเวทนา จนกระทั่งว่ามันถอดความพอใจความไม่พอใจในกายตัวเองออกได้นะ เขาถึงเรียกว่าสติปัฏฐาน ไม่ใช่ระลึกรู้น้อยๆ มันยังไม่เป็นสติปัฏฐานนะ เพราะว่า "วินัยโลเก อภิชา โท มนัสสัง" นำความพอใจ และความไม่พอใจในโลกออกเสีย คำว่าโลกก็คือตากระทบกับผัสสะ เกิดวิญญาณ เกิดความรับรู้ขึ้นมา แล้วเกิดความพอใจ ไม่พอใจ เราปล่อยวางได้ไหม! ถ้าปล่อยวางได้นั่นจึงเรียกว่า... **"สติปัฏฐานเกิด"**





ปริศนา วัวเปรียบไว้ ดั่งใจ คนแฮ
ธรรม ดุจเชือกสนความคิด สติแน่
วัว บางครั้งถูกปล่อยจิตให้ ธรรมชาติ
คน คุณค่าแท้ ค้นพบ สุญตา

๑. มหัศจรรย์ เหมือนนิมิตร ชีวิตใหม่ ปลูกวินัย คฤหัส จรัสแจ้ง
พระ-แม่ชี ชาวบ้าน ทุ่มเทแรง ร่วมเปล่งแสง แห่งพระธรรม ล้ำศรัทธา

๒. รายรอบล้อม วัดป่า สับปายะ ยามผัสสะ สัจธรรม หอมล้ำค่า
สงบ สะอาด สว่างล้ำ นำปัญญา แม่ทัพหน้า บุกเบิกธรรม นำสายธาร

๓. ประกาศลั่น กองรบ สยบกิเลส อุบายเทศน์ อุบายธรรม ล้ำสุขศานต์
๑๔ ท่าเคลื่อนไหว ได้ทัศนะญาณ สยบมาร สร้างตัวรู้ กู้ปัญญา

๔. สติจับ กิเลสตุ๋น เป็นจุณไหม้ ประกาศชัย จิตหลุดพ้น บนทุกขา
กาย เวทนา จิต ธรรม วิปัสสนา ทะลวงฝ่า อุปาทาน ผ่านิวรณ์

๕. ทุกรอยเท้า ทุกก้าวย่ำ ย้ำสติ สมาธิ ปัญญาญาณ ท่านพร่ำสอน
จังหวะมือ สื่อสายธรรม ไม่ขาดตอน ตัวปรุงหลอน สอบอารมณ์ คมพระธรรม

๖. "ดูกาย เคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด ดูกายเห็นจิต ดูความคิด เห็นธรรม"
เป็นภาษิต แก่นธรรม นำชีพล้ำ ทุกอย่างทำ เริ่มที่จิต จบที่ใจ

๗. สมญานาม หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ อาจาโร วางรากฐาน การวิปัสสนา
ปลุกสำนึก การศึกษา อย่างท้าทาย มิติใหม่ แก่นพระพุทธ จุดศรัทธา

๘. มโนน้อม บรมครู ผู้ลุรอด ท่านถ่ายทอด โลกุตรธรรม แสนล้ำค่า
สร้างพุทธ ด้วยชีวิต จิตวิญญา อาจาริยบูชา พระคุณท่าน กตัญญู...

พ.ท.หญิง จันทนา กมลศิลป์

๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๒

ครั้นขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๘
พุทธศักราช ๒๕๐๐ พระสัจจธรรม
อันลึกซึ้งได้ปรากฏแก่อุบาสก พันธ์
อินทผิว ภายในคืนเดียว โดยไม่มีครู
ปราศจากพิธีรีตองต่างๆ ดังเช่นที่
เคยปรากฏสมัยพระพุทธองค์ นับตั้ง
แต่นั้นมา พันธ์ อินทผิว ได้อนุเคราะห์
ผู้คนด้วยกลวิธีอันท่านเรียกว่า -
อีดูใจเดียว โดยไม่ขึ้นอยู่กับ
เชื้อชาติ สัญชาติ เพศ วัย ความรู้
จนถึงบัดนี้ นับเป็นเวลากว่า ๒๐ ปี
แล้ว ภายใต้นามของ หลวงพ่อ -
เทียน จิตตสุโภ.

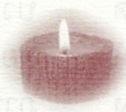
เขมานันทะ

มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๖

หลวงพ่อเทียน รู้สึกนิดเดียว ปฏิบัติมาก

จับความรู้สึกตัวนิดเดียว แต่นำไปสู่เรื่องใหญ่ นำไปสู่สิ่งที่เราคาดคิดไม่ถึง

"หลวงพ่อเทียน ไม่ได้สอนให้หยุดความคิด แต่ให้กลับมารู้สึกตัว"



[การตื่นขึ้นของศรัทธา เนื่องในชาตกาล ๑๐๐ ปี ของ พันธ์ อินทผิว]

ขอนอบน้อมแด่สาธุชนผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย ...

สำหรับคนขยันมีวิริยะภาพนั้น วันทุกวันเสมอกันในกิจภาวนา มันพิเศษตรงที่ว่า บุคคลใดถือกำเนิดมาแล้ว ก่อเกิดประโยชน์สุขสันติสุขแก่มวลมนุษย์ ครั้งท่านจากไป โลกได้อะไรสูญเสียอะไร วันเช่นนั้นถือว่าเป็นวันดีเพราะเป็นวันแห่งการเตือนสติและเพิ่มกำลังใจในการเจริญภาวนา

อีกทั้งผู้ภาวนานั้น ถึงตาจะบอด หูจะหนวก ขาจะเสีย ซึ่งถือว่าเป็นลักษณะอาภัพ แต่สภาพเช่นนี้หาได้เป็นอุปสรรคของการภาวนาแต่อย่างใด ถึงหูหนวก ตาบอด เป็นใบ้ แต่ย่อมไม่อาจกางกั้นไม่ให้รู้สึกตัวได้ ดังที่พระศาสดาองค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธะทรงตรัสว่า "เราสอนธรรมแก่ผู้ที่รู้สึกตัวได้" นับว่าเป็นวาสนาสำหรับชาวเราอดีตสยามประเทศที่เกิดเป็นไทและพบพระพุทธศาสนาในดินแดนที่ร่องรอยแห่งความรู้สึกตัวถูกระบุ ถึงแม้ในชีวิตประจำวันคือ

คำว่า "รู้สึกตัว" (สวสํเวทนา) และมันได้ถูกพิสูจน์ความถูกต้องผ่านวาทะของพันธ์ อินทผิว

ในฐานะศิษย์ร่วมสำนัก ผมจะขอกล่าวธรรมิกถาโดยตั้งเป็นคำถามความในใจต่อ ศิษยานุศิษย์ กระทั่งผู้ร่วมเป็นสักขีพยานในวาระ ๑๐๐ ปีชาตกาลของพระพันธ์ อินทผิว หรือที่ใครๆ รู้จักท่านในนามหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ดังนี้ว่า เราเริ่มภาวนาแบบเล่นๆ ที่พระพันธ์ อินทผิว สอนไว้ เป็นแล้วหรือยัง

ท่านสอนวิปัสสนาแบบเคลื่อนไหว ยกมือเป็นจังหวะและดูความคิด จับความรู้สึกตัวสดๆ การเปลี่ยนแปลงอันเป็นเพียงอาการไหวตัวของวัตถุภายในอย่างแนบแน่น การสัมผัสได้ถึงการเปลี่ยนแปลงที่แผ่วเบาอันนี้มีความสำคัญใหญ่หลวง มันคือ การเปลี่ยนแปลงโลกทั้งของปัจเจกและโลกโดยรวม เมื่อการไหวตัวของคลื่นใต้น้ำสมทบกับคลื่นที่ผิวน้ำเป็นเอกภาพ สังสารจักรก็ถูกลบลางเลือน

เราอยู่ในโลกของความมีความเป็น จึงไม่อาจเข้าใจโลกแห่งความไม่มีไม่เป็น และเพราะเราอยู่ในโลกของวัตถุที่หนาทึบ เราจึงเข้าใจทะลุปรุโปร่งในโลกของความเบาบาง

ไม่ได้ โลกของความมีบังเกิด แล้วก็บดบังโลกของความไม่มีสิ้น

แทบจะกล่าวได้ว่า ในการปฏิบัติกิจภาวนานั้น เราไม่ต้องทำอะไรเลยเพียงอนุญาตให้กระแสคลื่นความคิดไหลไป เมื่อมันสงบหรือปั่นป่วนด้วยคลื่นอารมณ์ก็ให้เป็นเรื่องของมัน เราไม่มีภาระอะไร ประสบการณ์ของความปั่นป่วนรวนเรนั้นเอง จะบอกเล่าสภาพทุกข์ยากของชีวิตอย่างตรงไปตรงมา แล้วเราก็จะเจริญขึ้นในอริยสัจจ์ธรรม ไม่เป็นไปโดยประการอื่น เราจะเห็นมันต่อเมื่อเราได้ฐานเป็นพลังแห่งความสดใหม่ คือความรู้สึกตัวเบาบางแต่ว่าชัดเจนพอให้รู้ได้ของชีวิต

มีอะไรบางอย่างในจิตใจของมนุษย์เรา ที่เหมือนนกมีปีกไว้บินและร่อนอย่างอิสระ ทว่าปีกคู่นั้นถูกจำกัดขอบเขตจนความสามารถในการบินหมดเรี่ยวแรง ความรู้สึกตัวที่แผ่ไปในอนันต์คือ ปีกแห่งอิสรภาพไม่รู้สิ้นสุด

การเคลื่อนไหวทางปัญญานั้นอ่อนไหวว่องไวยิ่งนับวันมันทำความเข้าใจอะไรได้อย่างรวดเร็ว จึงถูกเรียกชื่อว่า เป็นปรีชาญาณหรือญาณของปัญญา โดยปราศจากความคิดกางกั้น

เราจะถวายกิจภาวนาเป็นเครื่องสักการะด้วยใจจริง ไม่ใช่การกระทำตามทางพิธีกรรมเพื่อให้ดูเป็นงานเอิกเกริก เราต้องปลุกใจให้ตื่นตระหนักผ่านการโพลงตัว อย่างระมัดระวังที่จะไม่ยึดถือผลเป็นความสงบนิ่งอย่างนักพรตอุทกะและอาฬาระ ผู้เรืองปัญญา ทว่าขาดความเฉลียวใจ (ขาดการเอะใจ)

หัวใจของนักภาวนาต้องไม่ดายนิ่งอยู่กับที่ มันเป็นเช่นนั้นมาหลายเวลาเกินไป ก้าวต่อไปข้างหน้าหรือถอยหลัง ทำให้เรารู้จักตัวเองได้ดีกว่าสงบนิ่ง อันเราไม่เขยื้อนศรัทธาในภาคภาวนา เราอย่ามัวเดินจงกรมอย่างเลื่อนลอยหรือเอาเป็นเอาตาย แต่เราได้ก้าวข้ามพ้นการเดินและกิริยาทั้งหมดของชีวิตอย่างผ่อนคลาย จุดหมายปลายทางไม่ใช่ถึงได้โดยความอยากของเราหรือของใครๆ แต่เราต้องการความรู้แจ้งประจักษ์โดยไม่เกี่ยวข้องกับพระนิพพาน แต่ปรารถนาพระโพธิญาณเพื่อช่วยค้ำจุนโลกตามทางปรารถนาอันแรงกล้าของพันธ์ อินทผิว

แรงดลใจของพระพันธ์ อินทผิว ภายหลังแต่บวชแล้ว ปรากฏต่อศิษย์ทั้งพระและคฤหัสถ์อย่างต่อเนื่อง กล่าวได้ว่าเป็นพลังตามปกป้องศรัทธาต่อกิจภาวนาอยู่อย่างเงียบๆ เนื่องแต่สภาพรู้สึกตัวเป็นสิ่งเบาบางราวกับซ่อนตัว ครั้นเวลาได้มาถึง จึงเปิดเผยธรรมชาติของความเบาบางนั้นให้ประจักษ์ในทันใด ดั่งนักโบราณคดีหลงค้นพลิกแผ่นดินเพื่อหาแผ่นดินที่คิดว่าหายไป หลายครั้งที่ผมเห็นอาการเสมือนว่า ร้อนรนในการเร่งเดินทางไปให้ทันการติดอารมณ์ของศิษย์ ความกระวนกระวายต่อผลได้ของศิษย์ผู้เพียรภาวนาโดยไม่เยื่อใยต่อสุขภาพของตัวเอง รวมทั้งการตามเจือจุนความเป็นอยู่และคำแนะนำเคล็ดการภาวนาเฉพาะราย ดูเหมือนว่างานปลุกดวงจิตผู้คนให้ตื่นของพันธ์ อินทผิว จะเป็นเกมส์การละเล่นสำหรับท่าน ผู้ดูที่ดูออกดูเป็น แลเห็นอย่างง่ายดาย

พันธ์ อินทผิว ได้อุทิศตนตามวิถีทางธรรม คือ เป็นกัลยาณมิตรของผู้ใฝ่ธรรมเสมอมา ตราบกระทั่งวันเวลาล่วงเลยอายุสังขาร ๑๐๐ ปีเต็ม ควรที่พวกเราจะเฉลิมฉลองชาตกาลนี้ด้วยปฏิบัติบูชาอันเป็นยอดสุดแห่งการบูชาอันพระพุทธเจ้าสรรเสริญ ผมขอร่วมอนุโมทนาต่อกุศลสำนึกนี้ของท่านทั้งหลายด้วยใจจริง

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยดลบันดาลให้สันติธรรมแผ่กำจายทั่วประเทศและทั่วโลก ขอความรู้สึกตัวล้วนๆ จงปรากฏเป็นพรประเสริฐ ขอลมเย็นๆ พัดต้องกายผู้ภาวนาและรู้สึกได้ทันใดในการไหวตัวของอินทรีย์อันเป็นผลของการฝึกปรือการภาวนาแบบเคลื่อนไหว กล่าวคือก่อนที่ความคิดจะฉุดคร่าสติไปตามทางของมัน เราชิงลงมือทันที

ขอความสุขสวัสดีจงมีแด่ทุกท่านเทอญ

โกวิท เอนกชัย

เขมานันทะ

เรียบเรียงจากบทความวันพระ ...
หนังสือพิมพ์ คม ชัด ลึก ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๕๓

อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม

พูดถึงหลวงพ่อเทียน
ในวาระปิดงาน ๑๐๐ ปี ชาตกาลหลวงพ่อเทียน



หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
ท่านสอนให้เราแก้ปัญหาชีวิตหรือความทุกข์ด้วยตนเอง
คือท่านชี้ถึงสาเหตุของปัญหา และชี้ทางออกจากปัญหานั้น
ด้วยการให้เราทำความรู้สึกตัวในชีวิตประจำวัน
ซึ่งเป็นคำสอนที่ยังทันสมัยอยู่เสมอ

ความรู้สึกตัวเป็นการบรรลุถึงผลของการปฏิบัติธรรม
โดยที่ไม่ต้องแสวงหาอะไรเพื่อให้ถึงอะไร
เพราะว่าบรรดากิเลสและความทุกข์ทั้งหลาย
มิอาจเกิดขึ้นได้เมื่อมีความรู้สึกตัว

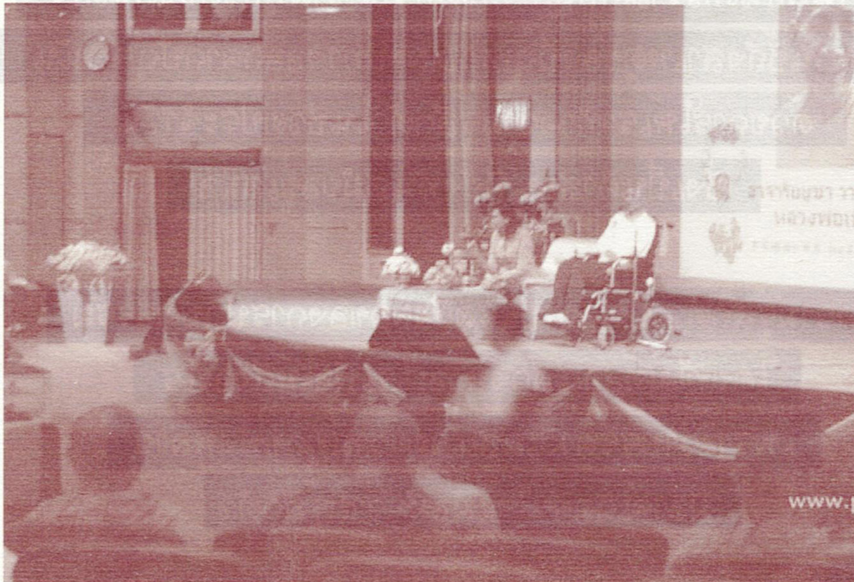
กำพล ทองบุญนุ่ม

๓๐ มกราคม ๒๕๕๕

คนมีสติ ย่อมดีขึ้นทุกวัน

(มณีภัททสูตร ๑๕/๒๘๙)

“การเจริญสติ แบบเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนา ปัญญาที่แท้”



โดย...อาจารย์กำพล ทองบุญนุ่ม

คุณสินีนาฏ ประเสริฐเจริญสุข
ดำเนินรายการ

บรรยาย ณ วันที่ ๒๘ มกราคม ๒๕๕๔
ณ หอประชุมทองจันทร์ หงส์ลดารมภ์
คณะแพทยศาสตร์ ม.สงขลานครินทร์
จัดโดย : โครงการน้อมนำธรรมสู่ชีวิต
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ร่วมกับโครงการอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปีชาตกาล
หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

เราเริ่มรายการอย่างทุลักทุเล ตั้งแต่วิทยากรเลื่อนขึ้นลงเวที อาจจะเป็นความไม่ปกติของวิทยากรทั่วไปที่การขึ้นเวทีจะไม่มีลีลาแบบนี้ แต่เป็นความปกติของพวกเรา และก็ท่านอาจารย์กำพล อาจารย์บอกว่าอาจารย์เป็นคนพิการชั้นสูงก็เลยต้องมีลูกเล่นลีลามากกว่าท่านอื่นนิดหนึ่งค่ะ ช่วงบ่าย เราจะมาพูดคุยแลกเปลี่ยน แบ่งปันกัน ในประเด็น การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาปัญญาที่แท้ เมื่อเช้าคุณหมอวัฒนาได้ทิ้งไม้ให้พวกเราได้รับไม้ต่อ ในเรื่องที่ว่าความรู้ไม่ได้ทำให้เราเข้าใจธรรมะ มีแต่ปัญญาเท่านั้นที่จะทำให้เราเข้าถึงธรรมได้ อาจารย์กำพลจะได้มาพูดคุยให้เราฟังว่าจะใช้การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญาที่แท้ ซึ่งคงจะให้อาจารย์ได้แจกแจง

“การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวจะทำให้เกิดปัญญาที่แท้ได้อย่างไร?” ซึ่งคงต้องเริ่มจากการคุยว่า อะไรคือปัญญาที่แท้?

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาให้เกิดปัญญาที่แท้ ฟังแบบสบายๆ ไม่ใช่เรื่องเคร่งเครียด แม้แต่หัวข้อจะเคร่งเครียด แต่เรื่องราวไม่เคร่งเครียด ผู้พูดก็ไม่เคร่งเครียด สนุกที่จะพูด วันนี้มีโอกาสได้มาแล้ว เตรียมเนื้อ เตรียมใจให้สนุกที่จะพูด

พูดถึงปัญญาที่แท้จริงนี้ อยากจะแบ่งปัญญาเป็นสามขั้น

ปัญญาหมายถึงความรู้ก็ได้ การได้ยินได้ฟัง ถือว่าเป็นความรู้ขั้นต้น การได้ยินได้ฟังได้อ่าน ก็เป็นความรู้ แต่ความรู้ในขั้นนี้ยังดับทุกข์ไม่ได้ เรารู้ไหม?ว่าความโกรธเป็นทุกข์ แล้วเรายังโกรธอยู่ไหม? แสดงว่าดับความโกรธได้ไหม?... ไม่ได้ ขั้นต้นก็ไม่ได้แล้ว

ปัญญาอีกขั้นหนึ่ง ก็คือขั้นนึกคิด พิจารณา ภาษาธรรมเรียกว่าจิตมยปัญญา ขั้นต้นคือสุตมยปัญญา แล้วก็จิตมยปัญญา คิด พิจารณา เมื่อเราโกรธขึ้นมา เราคิดให้มันหายโกรธได้ไหม? บางทีก็ได้นะ แต่บางทีก็ยิ่งเพิ่มความโกรธ ยิ่งคิดยิ่งโกรธ ไม่น่าทำ ทำยังงี้ได้ยังไง? เพราะเราไม่ได้คิดถึงเรื่องความโกรธอย่างเดียว

เราคิดถึงคนที่ทำให้เราโกรธด้วย มันแค้นมากเลย เราสู้ไม่ได้ก็หาเครื่องทุ่นแรง หาทางที่จะเอาชนะเขา มันดับความโกรธได้แท้จริงไหม? ความคิดที่จะเอาชนะความโกรธ... เราก็ยังโกรธอยู่ บางทียิ่งคิดยิ่งโกรธ เรียกว่าในขั้นการคิดนึกพิจารณานี้มันยังเอาชนะความโกรธไม่ได้ ทั้งๆที่รู้นะ โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า ความโกรธมันเผาใจให้เดือดร้อน ตกนรก แต่เราก็ยังยินดีที่จะตกนรก สรุปโกรธอยู่ ดับทุกข์ไม่ได้ ปัญญาขั้นที่สอง

ปัญญาขั้นที่สามภาวนามยปัญญา คือการเข้าไปสัมผัสรู้เท่าทันในความโกรธ เอาจิตเข้าไปสัมผัสกับความโกรธซึ่งมันเกิดขึ้นในจิต เห็นความโกรธว่า อ้อ.. ความโกรธมันทำให้จิตใจเราเหน็ดเหนื่อย กระวนกระวาย มันรุ่มร้อน มันบีบคั้น โอ่...นี่มันนรกชัดๆ นรกในเมืองคน นรกอยู่ในใจเรานี่เอง นรกข้างนอกเรามองไม่เห็น พอใครบอกเราก็เชื่อ แต่นรกในใจเราความโกรธ พอเราเห็นความโกรธโดยการใช้สติสัมผัส ความโกรธก็ดับไปต่อหน้าต่อตาเลย เมื่อกี้โกรธเดียวนี้มันหายแล้ว โอ่...แสดงว่าความโกรธมันไม่มีตัวตนอยู่จริงนี่ มันหลอกเรา ความโกรธเป็นเพียงอาคันตุกะมาเยี่ยมใจเรา เพราะฉะนั้นต่อไปมันมาอีกจะไม่เชื่อแล้ว ต่อไปก็ไม่อยากโกรธอีกแล้ว โกรธทีไรเป็นทุกข์ทุกที สามารถเอาชนะความโกรธได้ เพราะเห็นความโกรธด้วยสติว่ามันไม่มีตัวตนที่แท้จริง และมันก็เป็นของไม่เที่ยง เนี่ยเป็นปัญญาที่สัมผัสรู้ ไม่ใช่คิดรู้ธรรมดา คนที่เห็นยังงี้แล้วต่อไปจะไม่โกรธ โกรธไม่ได้ โกรธทีไรเป็นทุกข์ทุกที

ปัญญาขั้นต้น ได้ยินได้ฟัง แก้ปัญหาไม่ได้ รู้เอาไว้ เอาไว้คุยกัน หรือเอาไว้เม้าท์กัน ขั้นที่สองพิจารณาขั้นต้นนะ นักเรียน นักศึกษาเก็บเอาไว้ทำข้อสอบ จะได้ตอบได้ ขั้นที่สองในการคิดพิจารณาเป็นการคิดลึกซึ้งใช้ในการเขียนเป็นตำหรับตำรา คนเขียนตำรับตำราในเรื่องความโกรธ วิธีการแก้ความโกรธ ยังเอาชนะความโกรธไม่ได้เลย

ครู... "เธอจงทำตามที่ครูสอน อย่าทำตามที่ครูทำ" สอนได้แต่ทำไม่ได้ มันใช้ไม่ได้ ต้องขั้นที่สาม คือเข้าไปสัมผัสเป็นประสบการณ์ของชีวิต อันนี้เป็นปัญญาแท้จริง ปัญญาแท้จริงต้องดับทุกข์ได้ ถ้าเป็นความรู้ที่ดับทุกข์ไม่ได้ถือว่าไม่ใช่ความรู้ที่แท้จริง ความรู้ที่แท้จริง ปัญญาที่แท้จริงต้องดับทุกข์ได้ พระพุทธเจ้าตรัสรู้ตรงนี้ ตรงที่ดับทุกข์ได้ ไม่ใช่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง ไม่ได้เกิดจากการแค่คิดนึกเท่านั้น ต้องเกิดจากการสัมผัสรู้จากประสบการณ์

คนที่ติดบุหรี่ สามารถเลิกบุหรี่ได้โดยเด็ดขาด เพราะเห็นทุกข์ เห็นโทษของบุหรี่ ถ้าเพียงแต่ว่าคนเขาบอกว่าสูบบุหรี่ไม่ดีหรอก เลิกตามเขาบอก เดี๋ยวต่อไปก็ไปแอบสูบได้ เพราะไม่ได้เห็นทุกข์ เห็นโทษ ไม่ได้สัมผัส ไม่ได้เฝ้าดู ถ้าเห็นทุกข์ เห็นโทษ หรือเคยเป็นโรคถุงลมโป่งพอง หรือมะเร็งปอด ต่อไปก็ไม่อยากไปสูบบุหรี่อีก เพราะมันเป็นทุกข์เป็นโทษจริงๆ เป็นประสบการณ์ นี้ละปัญญาเอาชนะทุกข์ได้คือปัญญาที่แท้จริงนะ

หลวงพ่อเทียนบอกว่า แบ่งปัญญาเอาไว้ รู้จำ รู้จัก ได้ยินได้ฟัง และก็รู้จักโดยคิดพิจารณา ขั้นที่ดับทุกข์ได้นั้นต้องรู้แจ้ง รู้จริง รู้แจ้ง คือ เห็นสภาพของสิ่งทั้งหลายทั้งปวงว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เห็นแล้วก็ปล่อยวาง จนจิตนี่ไม่ทุกข์ในทุกสถานการณ์ นั่น..คือรู้จริง พอรู้แจ้งแล้วเท่ากับรู้จริง คนทั่วไปมักจะรู้ แต่..ยังไม่แจ้ง เพราะว่าเรายังไม่รู้จริง เพราะยังยังดับทุกข์ไม่ได้

อาจารย์ได้เน้นย้ำว่า รู้จำ รู้จัก หรือจะสู้รู้แจ้ง รู้จริง การที่เราจะเข้าถึงภาวะการรู้แจ้ง รู้จริงได้นั้น คงต้องมีครรลอง หรือขั้นตอนอะไรสักอย่าง อาจารย์เผยกลเม็ดเคล็ดลับได้ไหมคะ?

เคล็ดลับต้องยาวหน่อย เดี๋ยวจะไม่เข้าใจ

ปัญญานั้น เพียงแค่คิดนึก เพียงแค่ได้ยินได้ฟังยังไม่พอ ต้องมีการสัมผัส มีประสบการณ์อย่างที่บอกไว้ คิดรู้มันไม่ใช่ ต้องสัมผัสรู้ ต้องมีการเฝ้าดู มีการตามดู ตามรู้ จนเห็นความจริงสิ่งที่เราตามดู ตามรู้นั้น ปัญญาต้องได้จากการมีสมาธิ สมาธิคือจิตตั้งมั่นในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก็จะเกิดปัญญารู้สิ่งนั้นได้ชัดเจน สติจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย สมาธิจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าไม่มีสติ เห็นไหม?ลำดับขั้น ปัญญาต้องมาจากสมาธิที่ตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ สมาธิจะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องมีสติ เราเคยนั่งสมาธิไหม? เวลานั่งสมาธิต้องเตรียมตัว ตั้งท่า นั่นละคือสติ อยู่ดีๆ ทำสมาธิไม่ได้ ต้องมีการเตรียมตัว นั่นละคือสติ สติต้องมาก่อน เมื่อมีสติสมาธิก็จะเกิด พอมีสติ มีสมาธิในสิ่งใดก็ตาม จะรู้แจ้งในสิ่งนั้นไปเอง โดยไม่ต้องได้ยินได้ฟังจากใครก็ได้ เพียงรู้

แค่วิธีการทำสติเท่านั้น ดังนั้นจึงวกเข้ามาสู่การเจริญสติเพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถทำได้ทุกคนเลย เพราะคนเรามีธาตุธาตุหนึ่ง ในจำนวนหกธาตุด้วยกัน ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อากาศธาตุ วิญญานธาตุ ที่เรานั่งอยู่นี่ คือ รูป นาม ขันธ์ห้า ก็มีอยู่ธาตุทั้งหกนี้แหละ **เคยไปหาหมอจีนไหม?...คุณธาตุอะไร? ธาตุดิน อันนี้ธาตุน้ำ อันนี้ธาตุไฟรุ่มร้อนหน่อย ธาตุลมมีอาการจุกเสียดแน่น อะไรยังงี้นะน่ะ ค่อนข้างจะเย็นจะหนาว และก็บอกอยู่แค่สี่ธาตุนั่นแหละ** แต่ลืมบอกอยู่ธาตุหนึ่ง **ธาตุรู้ มันจำเป็นมากนะ มีใครบอกมั้ย?...ว่าเราเป็นธาตุรู้ มีธาตุดิน ธาตุฯ ธาตุไฟ และก็มีเกิดแก่เจ็บตาย แค่นี้มันไปไม่รอดหรอก มันต้องมีธาตุรู้สิ ธาตุรู้มันจะเหนือเกิด เหนือแก่ เหนือเจ็บ เหนือตายนะ**

ไม่มีใครบอกกับหมอว่าเรามีธาตุรู้ ถ้าไม่มีธาตุรู้ ถึงมีธาตุดินธาตุฯธาตุไฟมันก็หลงต้องมีธาตุรู้ด้วยนะ**เพราะฉะนั้นทุกคนในที่นี้มีธาตุรู้ มีสติอยู่แล้วในทุกๆคน ที่มานั่งอยู่นี่ได้เพราะใคร? พามา ถ้าท่านไม่มีสติท่านก็มาไม่ถูกหนะน่ะ** เห็นไหม? ธาตุรู้ ธาตุสติ นำหน้า มีอยู่แล้ว *เพียงแต่ว่าธาตุรู้มันทำงานได้ไม่เต็มที่ มันมักจะหลงไปกับอารมณ์ต่างๆได้ง่าย รู้นี่ เดี๋ยวเดียวก็หลง รู้แล้วว่าโกรธ แต่ก็โกรธทั้งวัน รู้แล้วว่ารัก ก็รักอยู่นั่นแหละ ธาตุรู้มันยังไม่ตื่น เขาเรียกว่าหลับใหลไปกับอารมณ์ การเจริญสติ เขาเรียกว่าเป็นการภาวนา คือ ทำจิตให้มันเจริญ* ถ้าใครชีวิตไม่ค่อยเจริญเปลี่ยนชื่อเป็นภาวนาสิ...มันก็จะเจริญ ถ้าชื่อภาวนาแล้วยังไม่เจริญ ชีวิตก็จะตกต่ำ เหมือนเดิมละน่ะ

การเจริญสติคือการปลุกธาตุรู้ให้มันตื่นขึ้นมาทำหน้าที่ ตอนนี้ธาตุรู้ก็เตรียมตัวจะหลับแล้ว ตื่นเถิดธาตุรู้ ต้องมีการปลุกให้มันตื่นขึ้นมา การตื่นนี้มันดีนะ ตื่นคือการออกมาจากอารมณ์เหล่านั้น ตื่นจากอะไร? ตื่นจากความง่วง เพราะว่าเวลามันเกิดความง่วง ถ้าสติก็ไม่ตื่น สติก็จะไม่ค่อยทำงานก็จะไหลไปกับความง่วง รู้ว่าง่วงนะแต่มันก็จะหลับไปกับความง่วง มันยังไม่ตื่น การเจริญสติจะทำให้จิตมันตื่นจากความง่วง ออกมาจากความสงบ เหมือนเมื่อวานญาติธรรมมาพูดคุยว่า ทำสมาธิแล้วจิตสงบ แล้วไปไม่ถูก พอสงบแล้วไม่รู้จะทำอะไรต่อไป เคยเป็นมั้ย? สงบแล้วไม่รู้จะทำอะไรต่อไป พอสงบได้สักพักก็สยบ บางทีก็หลับเลยเพราะความสงบมันเกิดจากความสบาย ถ้าท่านสบายมันจะสงบ สงบแล้วเป็นยังไง? จิตมันขี้เกียจแล้ว มันก็จะหลับไหล

การฝึกสติทำให้จิตมันตื่นออกมาจากความสงบ ตื่นออกมารู้ รู้เท่าทันความสงบ พอรู้เท่าทันความสงบเนี่ย ก็จะรู้เท่าทันความสงบว่า มันเป็นความไม่เที่ยง บังคับบัญชาไม่ได้ ตื่นออกมาแล้วก็เห็นสัจจะธรรมจากความสงบ การเจริญสติ ทำให้จิตตื่นขึ้นมาจากกาย ร่างกายของคนนี้ มันมีจิต มีสติครอบครองอยู่ ถ้าสติไม่ตื่น จิตมันก็จะไม่ตื่นด้วย มันก็สยบอยู่กับร่างกายที่มันเจ็บป่วยที่มันแก่ พอกายแก่ เราก็แก่ เพราะว่าจิตมันครอบครองอยู่กับความแก่ของร่างกาย เวลาร่างกายป่วยไข้ จิตมันก็จะสยบอยู่กับความป่วยไข้ กายป่วยใจก็ป่วย กายพิการ ใจก็พิการ จิตไม่ตื่นออมานอกกาย ถึงคราวจะตาย จิตก็ต้องตายไปกับร่างกายไม่ตื่นออกมารู้ **การเจริญสติเป็นการปลุกจิตให้ตื่นออกมาจากกาย ไม่เข้าไปซมเป็นหนึ่งเดียว เป็นการแยกรูป แยกนาม แยกกายแยกจิต จะแยกกายแยกจิตต้องมีสติตื่นออกมาก่อน ตื่นดึงจิตออกมา ออกมารู้กาย การเจริญสติทำให้จิตมันตื่นออกมาจากความคิด ความคิดนี้ละทำให้เราเป็นทุกข์ เพราะคิดทีไรก็เป็นตัวตนทุกที คิดทีไรก็เป็นกรรมทุกที ไม่น่าทำกับเราเลย มันเวรกรรมอะไรของเราหนอ ก็นั่นละเพราะความคิดนั่นแหละเวรกรรมจึงเกิดขึ้นตามทัน เจ้ากรรมนายเวรมันเกิดจากความคิดของเราเอง ถ้าจิตมันตื่นจากความคิดเมื่อไหร่ละก็ มันอยู่เหนือกรรมเรียบร้อย ไม่เป็นไปตามกรรม อยู่เหนือกรรม** การเจริญสติเป็นการปลุกจิตให้ตื่นออกมาจากทุกขเวทนาทางกาย นั่งนานๆ ก็เกิดเวทนา มันเป็นทุกข์ใช่ไหม เราก็ โอ้ย...แย่เลยเรา เรานั่งนานเมื่อยเหลือเกิน เราเมื่อยเหลือเกิน นั่นจิตยังไม่ตื่น มันขาดสติ พอจิตมันตื่นออกมาจากเวทนา อ้อ...นี้เวทนาของกาย ไม่ใช่เวทนาของจิต มีแต่เรื่องการตื่นทั้งนั้น ตื่นรู้ ตื่น คือแยกตัวมาเป็นอิสระ เห็นทั่วเลย เห็นอาการของการ ของจิตได้ชัดเจนมาก เพราะตื่นออกมาดู

อย่างเมื่อเช้าผมมาผมนั่งอยู่ข้างหลัง ผมมองเห็นเห็นไม่หมดทุกคนหรอก เห็นไม่กี่คนหรอก เห็นแต่ข้างหลัง และก็เห็นหลวงพ่อกับพระอาจารย์ทรงศิลป์เทศน์เหมือนกับเรารวมเดียวอยู่กับคนฟัง ตอนนี้มันตื่นออก

มาดูหน้าคนฟัง เห็นหมดเลย นี้คือการตื่น มีประโยชน์นะ เห็นทั่วเลยนะ เพราะฉะนั้นการที่จะให้จิตมันตื่นออกมาจากความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวง ออกมาจากตัวตน ออกมาจากกิเลส และกรรมต่างๆ ออกมาดู **แต่สติที่จะเกิดได้นั้นต้องมีฝึก การเจริญ คิดเอาไม่ได้ คิดเอามันง่ายมาก แต่จะไม่มีสติเลย เพราะมัวแต่คิดอยู่ ใช่ไหม บางทีคนพูดเรื่องสติ ขาดสติก็มีนะ เพราะมันยังตื่นออกมาจากจิตที่คิดปรุงแต่ง**

จิตจะถูกฝึกให้มีสติได้นั้นจะต้องมีอิริยาบถที่เคลื่อนไหว การเคลื่อนไหว เป็นการกระตุ้น ปลุกเร้าให้จิตมันมีการเคลื่อนไหว จะได้ตื่นได้ง่าย ถ้านั่งอยู่เฉยๆ อาจจะนิ่ง และหลับไปก็ได้ ถ้าเคลื่อนไหวไปมามันมีการเคลื่อนไหว สติจะเกิดขึ้นได้ง่าย สติไปกับการเคลื่อนไหวของกาย ในภาษาธรรมเขาเรียกว่า 'กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน' คือการมีกายเป็นฐานให้สติมันตั้งรู้ เรียกกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน **ฐาน คือกายที่เคลื่อนไหว ก็ต้องมีสติ คือรับรู้กายที่เคลื่อนไหวนะ เหมือนกับว่าการมีกายที่เคลื่อนไหว มันทำให้สติตื่นรู้ได้ง่าย**

จิตมันตื่นทำไม ? ตื่นมาเพื่อที่จะเห็นความจริงของตัวมันเอง การภาวนา หรือการปฏิบัติธรรมนี้ คือการมาดูตัวเรา เอาใจมาดูกาย เอาใจมาดูใจ เริ่มต้นนี้เอาใจมาดูกายก่อน มันเป็นของหยาบๆ ง่ายๆ กายเห็นได้ง่าย หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น คลำดูก็เจอ ถ้าไปดูจิตเลยเนี่ย ลืมตาก็ไม่เห็น คลำดูก็ไม่เห็น ต้องมีสติที่ตื่นรู้จึงเห็นจิตที่มันคิดได้ **เรื่องของกายานุปัสสนาต้องรู้กายเป็นหลัก อย่าไปยุ่งกับความคิด แต่ไม่ห้ามความคิด ไม่ยุ่งกับความคิด และไม่ห้ามความคิด ปล่อยให้คิดไปแต่เรามารู้กายที่เคลื่อนไหว เพราะนี้คือกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเอาตัวนี้ก่อน รู้กายก่อน การมีสติมารู้กายเคลื่อนไหว** ทำให้มันจิตมันพรากตัวมันเองออกจากความคิดปรุงแต่งได้ ไอ้ความคิดปรุงแต่งมันทำให้จิตไม่สงบ ทำให้จิตมันไม่ตื่น การมารู้กายจะทำให้เห็นจิตคิดได้ง่าย เพราะกายมันไม่ได้คิด หรือกายใครคิดบ้าง? มันมีแต่เสียงลมออกมา กายไม่คิด แต่ถ้ามีความคิดขึ้นมามันจะเห็นชัดเจน เพราะความคิดเป็นสิ่งที่แปลกปลอมซึ่งไม่ใช่กาย เห็นไหม เห็นจิตโดยบังเอิญโดยอาศัยดูกายเป็นเป้าล่อให้จิตมันคิด ถ้าไม่คิดก็อาศัยดูกายได้สติ พอจิตมันคิดก็เห็นจิตได้ปัญญา

ภาษาธรรมบอกว่า ***"ดูกายเห็นจิต ดูคิดเห็นธรรม"*** ตามทันไหม? ถ้าไม่เข้าใจก็ไม่เป็นไรนะ ให้รู้ว่าไม่เข้าใจเถอะ แสดงว่าเราเข้าใจว่าเราไม่เข้าใจ นะ ...อย่าเอาไปงง ปล่อยให้มันผ่านไป ไม่จำเป็นต้องรู้เดียวนี้ก็ได้ เขาว่าฟังธรรมะต้องฟังแบบไม่รู้เรื่องนั่นละจึงรู้เรื่อง ไอ้รู้เรื่องนะเป็นตัวสมมุติปรุงแต่งแล้ว ไอ้ไม่รู้เรื่องนั่นแหละปรมัตถ์แท้ รู้เรื่องแบบไม่รู้อะไร หลวงพ่อเทียนบอกไว้ รู้แบบไม่รู้อะไรคือรู้จริง ถ้าไม่รู้อะไรมันรู้แจ้งแล้ว เพราะมันไม่ต้องปรุงแต่ง ถ้าไปรู้อะไรเรื่องมันมาก เพราะธรรมไม่มีอะไร มีแต่สมมุติกับปรมัตถ์

"ดูกายเห็นจิต ดูคิดเห็นธรรม"

สมมุติคือความปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราว ปรมัตถ์คือไม่มีอะไร มีแต่ยังงั้นแหละ ไม่มีคำพูด เพราะฉะนั้นการฝึกสติ ไม่ต้องพูดถึงสมาธิ สติที่ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งนั่นแหละมันก็มีสมาธิอยู่ในตัวแล้ว และก็จะชวนปัญญามาทำให้เรารู้แจ้ง

การฝึกสติแบบเคลื่อนไหว เพื่อให้จิตมันตื่นไปรู้ทันความคิดปรุงแต่ง เพราะตัวความคิดปรุงแต่ง**เป็นปัญหาใหญ่ หลวงพ่อเทียนบอกว่า คนเราเป็นทุกข์เพราะไม่เห็นความคิด เมื่อมันคิดขึ้นมาเราไม่เห็นความคิด เราขาดสติ เราได้เข้าไปอยู่ในความคิดเลย รวมเป็นหนึ่งกับความคิด คิดข้ามวันข้ามคืน เข้าไปอยู่ในความคิด พอคิดนานๆ เข้ามันก็เหน็ดเหนื่อย นั่นแหละคือความทุกข์ แต่...ถ้าจิตมันคิดขึ้นมาแล้ว ถ้าเรามีสติรู้ทันปั๊ป ความคิดก็จะดับลงไปทันที จิตก็เป็นอิสระ หลุดไปแล้วตอนนั้นหลุดพ้นไปแล้ว คิดอีกก็รู้อีก เพราะว่าจิตมันมีกำลังพอแล้ว ฝึกสติมามากมันจะมีกำลังรู้ทันความคิด** และความคิดก็จะไม่ค่อยเกิดขึ้น คนที่คิดมากเพราะขาดสติ คนที่คิดมากออกจากความคิดไม่ได้ เพราะสติไม่มีกำลัง ถ้าคนคิดมากสติมากมันคุมกำเนิดความคิดให้มันคิดน้อยลงได้ **ต่อไปมันก็ไม่อยากคิด เพราะตัวสติไปครอบครองพื้นที่ของจิตไว้หมดแล้ว จิตไม่ค่อยจะคิด แต่ถ้าจะคิดก็คิดแบบสติปัญญา คิดแบบใคร่ครวญมีระเบียบ มีระบบ แก้ปัญหาได้ และก็คิดแล้วหยุดได้ ไม่ต้องนอนไม่หลับเพราะความคิด** เพราะฉะนั้นฝึกสติ

การฝึกสติ แบบเคลื่อนไหว *เพื่อให้จิตมันตื่นไป รู้ทันความคิดปรุงแต่ง เพราะตัวความคิดปรุงแต่งเป็นปัญหาใหญ่ หลวงพ่อเทียนบอกว่า* ***"คนเราเป็นทุกข์เพราะไม่เห็นความคิด"*** *เมื่อมันคิดขึ้นมาเราไม่เห็นความคิด เราขาดสติ เราได้เข้าไปอยู่ในความคิดเลย รวมเป็นหนึ่งกับความคิด คิดข้ามวันข้ามคืน เข้าไปอยู่ในความคิด พอคิดนานๆ เข้ามันก็เหน็ดเหนื่อย นั่นแหละคือความทุกข์...*

... คนที่คิดมากออกจากความคิดไม่ได้ เพราะสติไม่มีกำลัง ถ้าคนคิดมากสติมากมันคุมกำเนิดความคิดให้มันคิดน้อยลงได้ ต่อไปมันก็ไม่อยากคิด เพราะตัวสติไปครอบครองพื้นที่ของจิตไว้หมดแล้ว จิตไม่ค่อยจะคิด

แต่ถ้าจะคิดก็คิดแบบสติปัญญา คิดแบบใคร่ครวญมีระเบียบ มีระบบ แก้ปัญหาได้ และก็คิดแล้วหยุดได้ ไม่ต้องนอนไม่หลับเพราะความคิด

รู้กายเคลื่อนไหว เพื่อให้จิตมันตื่น แล้วก็จะรู้ทันความคิด พอรู้ทันความคิด สักหน่อยมันก็หลุดออกจากสิ่งที่เป็นสมมุติทั้งหลาย มันก็พ้นออกจากความทุกข์ได้ตรงนั้น

อาจารย์ค่ะ เป็นเพราะอย่างนี้หรือปล่าว? ทำให้แนวการสอนของหลวงพ่อเทียนท่านไม่เน้นความสงบ ท่านบอกให้เอาความสงบทิ้งไปเลย

ก็ถูกต้องละ เพราะความสงบมันเป็นคนละด้านกับสติ **คนเรามีความสงบบางทีก็สงบแบบก็ขาดสติ ความสงบบางทีก็ขาดสตินะ คือสงบแบบไม่รู้ตัว เหมือนคนอยู่ในถ้ำ ไม่เห็นนอกถ้ำ ถ้ามีสติมันแล้วจะเห็นทั้งในถ้ำนอกถ้ำ มันมีสงบสงบอยู่แล้ว แต่สงบพอสมควร ไม่ติด ไม่ยึดกับความสงบนั้น** แต่เป็นผู้ที่เห็นความสงบนั้น สงบมีสองอย่าง คือ สงบแบบหลง และสงบแบบรู้ สงบแบบหลง เรียกว่าสยบ สงบแบบรู้ คือมีปัญญาเห็นความจริงของความสงบว่ามันไม่เที่ยง หลวงพ่อเทียนเน้นมาก การฝึกสติไม่ใช่เพื่อความสงบ อย่าลืมนะ ฝึกสติไม่ใช่เพื่อความสงบ ถ้าสงบแล้วขาดสติ สู้จิตฟุ้งซ่านแล้วมีสติไม่ได้ สงบแล้วขาดสติก็สยบไปไม่รู้อะไร ไม่พัฒนา ขี้เกียจ

อาจารย์คะ แต่ฟุ้งซ่าน แล้วมีสติได้เหรอค่ะ

นี้ละ ความฟุ้งซ่านแล้วมีสตินี้แหละที่ทำให้เกิดปัญญานะ เห็นความฟุ้งซ่านว่ามันไม่เที่ยงนะ เกิดปัญญาเห็นความฟุ้งซ่านไม่ใช่เรา **การทำความสงบมันยาก เพราะต้องบังคับจิตให้สงบ เพราะนิสัยจิตไม่ชอบสงบ ชอบคิด ใช่ไหม? ธรรมชาติของจิตมันชอบคิด ไปฝึกให้มันสงบก่อนเถอะ มันจึงลำบากมาก เวลามันเกิดความโกรธเนี่ย เวลาคิดมากๆ หรือโกรธนี่ เราทำความสงบได้ไหม? ลองดูซ่ะ ถ้าโกรธคนข้างๆ ตัว ลองไปเข้าห้องพระทำความสงบยิ่งโกรธหนักเข้าไปอีก เรียกว่าสมาธิขี้โกรธ คนติดดีนะ คนติดความสงบ ชอบหาความสงบ แต่ถ้ามันคิดฟุ้งซ่าน มันโกรธ มันรัก ตามปกติเลย แต่ถ้ามีสติรู้อันนี้เป็นวิปัสสนา รู้ทันอารมณ์ปัจจุบันโดยไม่ต้องบังคับแค่รู้เฉยๆ** เป็นวิปัสสนา วิปัสสนาแปลว่า เห็นแจ้งในสิ่งที่ปรากฏ ไม่ต้องไปทำอะไรให้มันแจ้ง แค่เห็นมันก็แจ้ง มันง่ายที่มันสามารถทำได้แม้แต่ขณะนี้ ท่านรู้ไหมว่าท่านกำลังคิดอะไร ? รู้ไหมตอนนี้ ถ้ารู้ว่ามันคิดนั่นแหละใช้ได้แล้ว ถ้ารู้ว่ามันคิดอย่างน้อยความคิดกับความรู้สึก เนี่ยมันหักกันคนละครึ่ง แทนที่จะคิดร้อยเปอร์เซ็นต์มันเหลือห้าสิบ เพราะสติดึงมาแล้วห้าสิบ ถ้าไม่รู้เลยเราคิดเต็มร้อย ลืมเนื้อ ลืมตัว เพราะฉะนั้นปฏิบัติได้ทุกที่ แม้ขณะปัจจุบันนี้ก็ทำได้ อยู่ไหนก็ทำได้ ไม่ต้องไปหนีชีวิตปัจจุบันเพื่อไปหาความสงบเสียก่อนนะ จึงค่อยมาฝึกภาวนา

อันนี้คือข้อดีของการเจริญสติแนวหลวงพ่อเทียน เราสามารถที่จะปฏิบัติได้ทุกที่ทุกเวลา ไม่ต้องเฉพาะเวลาที่เรามีเวลาส่วนตัวปลีกไปปฏิบัติ ใช่ไหมคะอาจารย์

ครับ...เขาเรียกปฏิบัติแบบสอดคล้องกับชีวิตประจำวันของเรา เพราะปัจจุบันเรามีกายที่เคลื่อนไหวประจำอยู่แล้วใช่ไหม มีใครไม่เคลื่อนไหวบ้าง ผมคนพิการเคลื่อนไหวได้แค่นี้ ผมก็ยังเคลื่อนไหวมากมาย ข้างบน

เคลื่อนไม่ได้ ข้างล่างก็เคลื่อนไหวเยอะแยะเลย การเคลื่อนไหวของคนนี้แหละมันสามารถเติมสติลงไปได้เลย ขยับกายใจรู้ทัน เห็นไหม กายอยู่ไหน ใจอยู่นั่น ทำทันที เดินเข้าห้องน้ำก็ยังทำได้ เดินเข้าห้องน้ำอย่างมีสติก็ยังดีกว่าเดินจงกรมทั้งวันแต่ขาดสติด้วยซ้ำไป สบายเลย คนเดินได้เนี่ย สบายเลย ทำได้ทุกทีเพียงแต่มีสติรู้เท่านั้นเอง รู้กายไปเรื่อยเถอะ ประเดี๋ยวจิตมันก็คิดเอง และก็เห็นมันตอนนั้น ถ้าจิตไม่คิดก็อย่าไปทำให้มันคิด เดี๋ยวมันฟุ้งแล้วมันจะหลง เอากายไว้ก่อน เป้าใหญ่ ง่านะเรื่องแบบนี้มันอยู่ที่ตัวเราปลุกธาตุรู้ให้ตื่นขึ้นมา เพื่อให้มารู้จักตัวเอง

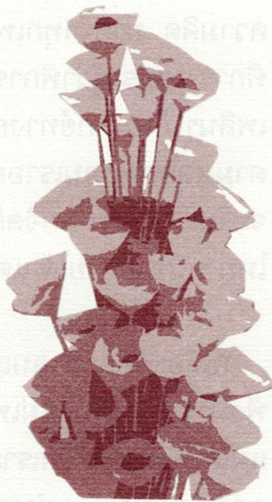
ความสงบบางทีก็ขาดสตินะ คือสงบแบบไม่รู้ตัว เหมือนคนอยู่ในถ้ำ ไม่เห็นนอกถ้ำ ***ถ้ามีสติมันแล้วจะเห็นทั้งในถ้ำนอกถ้ำ*** *มันมีสงบสงบอยู่แล้ว แต่สงบพอสมควร ไม่ติด ไม่ยึดกับความสงบนั้น แต่เป็นผู้ที่เห็นความสงบนั้น สงบมีสองอย่าง คือ สงบแบบหลง และสงบแบบรู้* ***สงบแบบหลง*** *เรียกว่า* ***'สยบ' สงบแบบรู้*** *คือ มีปัญญาเห็นความจริงของความสงบว่ามันไม่เที่ยง*

การเจริญสติคือการมาให้รู้จักตัวเองนั่นเอง เมื่อก่อนที่ผมจะอยู่ในสภาพพิการแบบนี้ ผมก็คิดมาก คิดเยอะๆ มีความคิดมุ่งมั่นที่จะทำความคิดให้ดี ให้ชีวิตมีความสุข ให้มีเงินมากๆ ให้มีตำแหน่งการงานสูงๆ ให้อยากได้ สิ่งที่เราต้องการมากมาย นั่นเป็นเรื่องของความคิด เป็นการหลงที่จะคิดไปในอนาคตมากมาย ไม่ได้รู้จักตัวเองเลย แต่พอมาอยู่สภาพร่างกายที่พิการจากการเกิดอุบัติเหตุ มันก็ตั้งตัวไม่ติด คิดว่าเราฝันไป ไม่คิดว่าชีวิตมันจะพลิกผันแบบหน้ามือเป็นหลังมือ

อย่างเมื่อเช้าหลวงพ่อบอกว่า เปลี่ยนหลง เป็นรู้ เปลี่ยนโกรธ เป็นไม่โกรธ เปลี่ยนทุกข์เป็นไม่ทุกข์ แต่ผมคว่ำ ผมไม่ได้หงายแต่คว่ำมือตลอด จากไม่รู้มาเป็นหลงด้วยซ้ำไป จากคนที่ปกติมาเป็นคนพิการ ชีวิตมันมาทางลบ ลบ ลบ ลบ ส่วนร่างกายเป็นลบ จิตใจที่ไม่มีสติมันก็ฟุ้งซ่านหนักเข้าไปเลย ทุกข์มาก ทุกข์เพราะความคิด มากว่าทุกเพราภายพิการด้วยซ้ำปะ ร่างกายพิการ พอเรารู้ว่าพิการก็ทุกข์ตอนนั้น เราดูหนังดูละครเพลินๆ ก็ลืมทุกข์ทางกายแล้ว แต่ขณะดูนั้นจิตมันก็ยังตามหลอกหลอนเราอยู่ ความคิดก็ยังมาอยู่เรื่อย แม้จะลืมเรื่องกาย แต่จิตก็ยังตามหลอกหลอนเราอยู่ เห็นไหม หนีจากกายได้ แต่หนีจากจิตไม่ได้ ทุกข์มาก

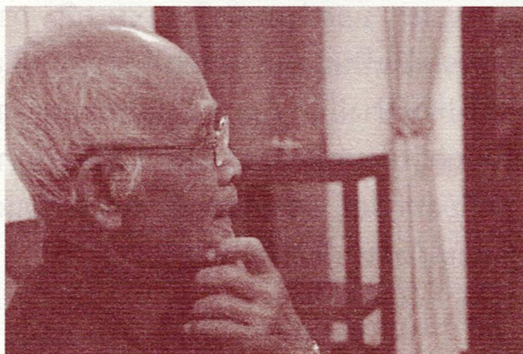
ก็ได้อาศัยการกลบเกลื่อนตัวเอง เปิดวิทยุฟังเพลงฟังนานๆ นี่เพลงไม่เพราะซะแล้ว มันเบื่อ จิตที่ไม่ดีแม้แต่ฟังเพลงที่ไพเราะมันก็ไม่ไพเราะนะ เบื่ออาหารอร่อยเคยชอบ แต่พอจิตไม่ดีก็ไม่อร่อย เบื่อ เบื่อทุกอย่างที่จิตมันเข้าไปเสพ เพราะจิตเราไม่ดี ก็กลบเกลื่อนได้ชั่วคราวนะ เห็นไหม? เราเคยกลบเกลื่อนไหม เบื่อตรงนี้ไปตรงโน้น ไปเรื่อยๆ ไป มันแก้ได้ชั่วคราว มันไม่ใช่ปัญญาดับทุกข์ถึงที่สุด จนกระทั่งคุณพ่อแนะนำให้ศึกษาธรรมะ ลองอ่านหนังสือธรรมะดูสิ การอ่านหนังสือธรรมมันเป็นบุญนะ เราก็ไม่รู้ว่าบุญมันคืออะไร ดีกว่าเราไปทำอย่างอื่น ก็เอาหนังสือธรรมมาอ่าน ก็เพลินไปกับการอ่านหนังสือธรรม รู้จักธรรมจากการอ่าน แต่ก็ยังทุกข์อยู่ รู้จำ รู้จัก รู้จากการอ่านแต่มันก็ยังก็ทุกข์อยู่ ยังมีเราที่ยังพิการอยู่





สดุดีหลวงพ่อเทียน

ศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. ระวี ภาวิไล



งานเขียน "สดุดีหลวงพ่อเทียน" นี้ คัดมาจากหนังสือ "รู้สึกนึกคิด" ซึ่งเป็นหนังสือที่รวบรวมผลงานด้านศาสนาและปรัชญาของศาสตราจารย์กิตติคุณ ดร. ระวี ภาวิไล เข้าไว้ด้วยกัน หนังสือเล่มนี้จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์ผีเสื้อ (พิมพ์ครั้งแรกเมื่อเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๒๓ ครั้งที่สองเมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๗ ครั้งที่สามเมื่อเดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๐ และครั้งที่สี่เมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๓) และ ท่านอาจารย์ระวีอนุญาตเมื่อวันที่ ๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๔ ให้นำมาจัดพิมพ์ในวารสารเฉพาะกิจเล่มนี้ ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

หลวงพ่อครับ เมื่อผมทำบุญระดมธรรมที่บ้านนานกว่าสิบปีมาแล้ว หลวงพ่อเมตตามาร่วมพร้อมท่านเขมานันทะ

ครั้งนั้นผมไม่ตระหนักว่าบ้านของผมได้รับพรวิเศษให้ได้มีความร่มเย็นสืบมาเพราะเมตตาบารมีของหลวงพ่อ จนกระทั่งวันนี้เอง เมื่อผมได้ย้อนระลึกทบทวนถึงภาพนิมิตมากหลายแห่งอดีต ผมจึงได้เข้าใจในโชคลาภใหญ่หลวงของครอบครัว อันมิได้มุ่งหวังและร้องขอ ข้อนี้ทำให้ผมอดคิดไม่ได้ว่า หลวงพ่อรู้ว่าใครควรได้รับอะไรในขณะใดตามสมควรแก่พื้นฐานภูมิธรรมของตนในช่วงชีวิตนั้นๆ

ผมกล่าวถ้อยคำเหล่านี้ด้วยตระหนักดีว่ายังมีผู้อื่นครอบครัวอื่นอีกมากมายที่ได้รับพรและเมตตาจากหลวงพ่ออย่างท่วมท้น

หลวงพ่อมีเมล็ดพันธุ์พืชแห่งธรรม ที่จะหว่านลงในดวงใจของผู้คน โดยไม่เลือกชนชั้น วรรณะ เชื้อชาติ หรือศาสนา

ปีกว่ามานี้เอง เมื่อธรรมสถานจัดงานทศชาติน้อมถวายเป็นพระราชกุศล เรามิได้นิมนต์หลวงพ่อ เพราะตระหนักในปัญหาสุขภาพของหลวงพ่อ แต่โดยไม่คาดคิด ในเช้าวันหนึ่งของงาน หลวงพ่อมีเมตตามาร่วม

ผมจำได้ดีในถ้อยคำที่หลวงพ่อพูดว่า *"ต้องมาช่วยอาจารย์ระวี"*

ความข้อนี้ ผมจะจดจำตลอดไป

เช้าวันนั้นเราจัดการเสวนาใต้ร่มไทรที่เรียงรายเป็นซุ้ม หลวงพ่อได้ให้ธรรมะแก่กลุ่มจนถึงใกล้เพล จึงเดินทางต่อไปเพื่อฉันเพลตามที่ได้รับนิมนต์ไว้จากลูกศิษย์ในที่อื่น ผมตระหนักว่า ผมมิใช่ผู้เดียวที่ได้รับพรและเมตตา ศิษย์มากหลายย่อมรู้สึกเช่นเดียวกับผม

เมื่อทบทวนประสบการณ์ของตนเกี่ยวกับหลวงพ่อว่า แต่ละคนได้รับความเมตตากรุณาเป็นพิเศษ เพราะหลวงพ่อมีเมล็ดพันธุ์พืชแห่งธรรมที่จะหว่านลงในดวงใจของผู้คนโดยไม่เลือกชนชั้น วรรณะ เชื้อชาติ หรือศาสนา ข้อนี้เป็นงานสำคัญของหลวงพ่อที่ทำได้โดยไม่ย่อท้อต่อโรคภัยไข้เจ็บ เผชิญทุกข์ทรมานทุกประการโดยสงบเย็น

หลวงพ่อมีวิธีเจริญสติ รู้ความคิดที่มีฤทธิ์ทำลายบัญญัติปรุงแต่งได้ฉับไว

ย้อนรำลึกไปถึงเมื่อนานปีมาแล้ว เขามาบอกว่าหลวงพ่อเข้าโรงพยาบาล ถูกตัดลำไส้ออกยาวมาก และอาจอยู่ได้ไม่กี่เดือน ทุกคนเป็นห่วงและตกใจ ศิษย์

ทั้งหลายกุลีกุจอช่วยกัน อย่างไรก็ตาม หลวงพ่อก็ยังอยู่ต่อมานานน่าอัศจรรย์ เพราะแม้กิจส่วนตนของหลวงพ่อเสร็จแล้วไม่มีอะไรจะต้องทำอีก แต่ก็ยังมีประโยชน์ที่หลวงพ่อมุ่งทำให้ผู้คนที่ยังหลงว่ายวนอยู่ในกองทุกข์ เพราะหลวงพ่อมีวิธีเจริญสติ รู้ความคิดที่มีฤทธิ์ทำลายบัญญัติปรุงแต่งได้ฉับไว หลวงพ่อรู้ว่าศิษย์ยังต้องการผู้ชี้นำ จึงตรากตรำแรงกาย สู้ไม่ถอย หลวงพ่อทนทุกข์ทรมานด้วยความยิ้มแย้ม ขึ้นเหนือ ล่องใต้ ไปไกล แม้ข้ามแดนทั้งที่ต้องเข้าออกโรงหมอไม่หยุดหย่อน ทั้งหมดนี้เพื่อใครกัน ถ้ามิใช่เพื่อประโยชน์สุขของปวงชน

ทุกข์กายก็ให้เป็นเรื่องของรูปกาย

มากกว่าหนึ่งครั้งที่ผมเคยกราบเรียนถามถึงทุกขเวทนาทางกายที่แสบร้อนด้วยความกังวลและห่วงใยว่า ยังพอทนได้หรืออย่างไร

หลวงพ่อยิ้มเย็นทุกครั้งก่อนตอบว่า ทุกข์กายก็ให้เป็นเรื่องของรูปกาย ฟังชัดว่า ท่านไม่ยึดถือเป็นสาระแม้แต่น้อย แต่กลับปรารภเรื่องแผนงานที่จะทำเพื่อชี้นำแนวทางสำหรับศิษย์ รวมทั้งเรื่องการจัดสร้างศูนย์เจริญธรรมที่ยังจะต้องทำนุบำรุงให้เป็นปึกแผ่น เมื่อท่านพูดถึงเรื่องโครงการ ดวงตาของท่านแจ่มใสเป็นประกาย สำเนียงพูดของหลวงพ่อเอาจริงเอาจังและเร่งเร้า ดูหลวงพ่อจะไม่เอาใจใส่กับความร้อนผากภายในที่ยาออกฤทธิ์อย่างไม่ทำลายแต่เพียงเนื้อร้าย คงจะทำลายเนื้อดีด้วยไม่น้อยและเผารนรูปกายของหลวงพ่อไปพร้อมกัน หลวงพ่อผจญโรคร้ายรุนแรงพร้อมด้วยทุกขเวทนาแสบร้อนที่มันนำมา

วันแล้ววันเล่า ปีแล้วปีเล่า ผ่านวัน เดือน ปี และฤดูกาล เดินทางขึ้นล่องไม่หยุดหย่อน ไม่เคยยอมหยุดอยู่นิ่ง ทั้งนี้ เพื่อประโยชน์ของใครกัน และบัดนี้ใครจะเป็นผู้ประเมินว่า ประโยชน์ทั้งปวงเหล่านั้นคุ้มกับความทุกข์ทรมานของหลวงพ่อหรือเปล่า

ธรรมะของหลวงพ่อ เป็นทางตรงลัดสู่อิสรภาพ ขจัดทุกข์ทั้งหลายได้แท้จริง...

นับตั้งแต่ธรรมสถานจุฬาฯดำเนินมากว่าสิบปี หลวงพ่อมีเมตตาอุปการะตลอดมา ไปบรรยายธรรมทั้งประจำและโอกาสพิเศษ กับทั้งนำการสร้างจังหวะเจริญสติ ส่งภิกษุ สามเณร จากวัดสนามใน ไปร่วมวิสาขะ อาสาฬหะ มาฆบูชา ระดมธรรมที่สวนลุมฯ นานสองปี คุณอุปการะของหลวงพ่อนั้นใหญ่หลวง

แม้หลวงพ่อล่วงลับแล้ว ธรรมะของหลวงพ่อก็จะมีผู้ปฏิบัติเพราะเป็นทางตรงลัดสู่อิสรภาพ ขจัดทุกข์ทั้งหลายได้แท้จริง

เมื่อใดเราจะจุดเทียนบูชาพระไตรรัตน์ เราจะระลึกถึงหลวงพ่อว่า **ครั้งหนึ่ง เทียนเล่มหนึ่งส่องสว่างจ้าอุทิศตนด้วยเมตตาชี้นำทาง เราจะพยายามเป็นเทียนน้อยมากหลายที่ไม่หวงเชื้อเพลิงของตนเองอีกต่อไป แต่จะลุกสว่างขึ้นตามหลวงพ่อ ด้วยการเจริญสติ รู้ทันการปรุงแต่งของความคิด ขจัดความมืดมิดในชีวิตตนเองและเกื้อกูลอุปการะกันและกันดังที่หลวงพ่ออุปการะเราทั้งหลายมา**

...การทำงานคือการปฏิบัติธรรม...

คุณูปการของหลวงพ่อต่อชาวพุทธคือ พร่ำสอนเร่งเร้าให้รู้ความสำคัญของสติ อันเป็นการเห็นและรู้ทันความคิดปรุงแต่งที่ครอบงำ คุมขังผู้คนไว้ในกองทุกข์

หลวงพ่อแนะนำวิธีการอันมุ่งตรง ให้ละทิ้งทำลายความหลง โลภ และโกรธ โดยการเจริญสติ สร้างจังหวะแบบเรียบง่าย ไม่อาศัยระบบคำศัพท์ที่ฟุ้งเฟ้อ ดำเนินตามแนวทางสติปัฏฐาน ทั้งกาย เวทนา จิต และธรรมโดยครบถ้วนอย่างไม่ต้องแจกแจงให้เยิ่นเย้อ ผู้ปฏิบัติสัมผัสธรรมอย่างซื่อตรง

นอกจากนั้น ทั้งชีวิตของหลวงพ่อเองก็เป็นคำสอนที่ปราศจากทั้งคำพูดและการแนะนำให้ปฏิบัติสำหรับผู้ได้พบเห็นและมีโอกาสอยู่ใกล้ชิด เพราะพรหมวิหารสี่นั้น อยู่ในท่าที แววตาและรอยยิ้ม ทั้งการประจักษ์ธรรมปรากฏในทุกอิริยาบถอันนุ่มนวล แต่แข็งแกร่งลึกลงไปภายใน

การเดินทางทำงานไม่หยุด แม้อาพาธหนัก แสดงโดยไม่ต้องเทศนาว่า การทำงานคือการปฏิบัติธรรม และความสงบเย็น ยิ้มแย้มตลอดเวลาที่ได้ทุกข์ทรมานแสบร้อน คือปรากฏโดยชัดแจ้งของอิสรภาพสุดสมบูรณ์



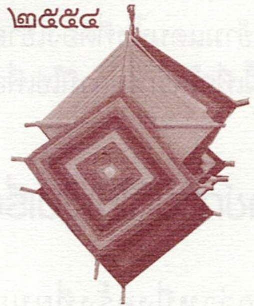


หลวงพ่อเทียน ... พระผู้เป็นเลิศทางจิต

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. กำจร มนุญปิจุ เล่าเรื่อง

สิริรัตน์ เจ้าประเสริฐ เรียบเรียง : ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๔





หลวงพ่อเทียนสอนประหลาด แหวกแนว แต่ ... ถูกต้อง ...

ผมรู้จักหลวงพ่อเทียนมานานแล้ว ตั้งแต่สมัยที่ท่านยังจำพรรษาอยู่ที่วัดสนามใน บ้านผมอยู่ใกล้วัดสนามใน ผมและครอบครัวจึงไปทำบุญที่วัดนี้บ่อยๆ ทำให้ได้พบกับหลวงพ่อเทียน ท่านเป็นพระที่มีความเป็นอยู่ง่ายๆ สงบเสงี่ยม ไม่โลภ ไม่ต้องการอะไรมาก แม้แต่ในช่วงปลายของชีวิต ทราบว่าท่านเป็นมะเร็งที่กระเพาะอาหาร เจ็บปวดมาก แต่ท่านก็ไม่เคยบ่น ไม่แสดงความเจ็บปวดออกมาให้เห็น ยังคงหมั่นแสดงธรรมและสอนการปฏิบัติให้ศิษย์อย่างตั้งอกตั้งใจ

ผมไม่เคยเห็นท่านโกรธใคร ทุกอิริยาบถของท่าน ไม่ว่าจะพูด จะคุย จะเดิน จะนั่ง หรือทำอะไร ท่านมีสติรู้สึกตัวอยู่ตลอดเวลาว่ากำลังทำอะไรอยู่ ท่านมีสมาธิแน่วแน่ (concentrate) อยู่กับปัจจุบัน ในสิ่งที่ท่านกำลังทำ

แม้แต่พระลูกศิษย์ของท่าน ก็มีวัตรปฏิบัติที่น่าเลื่อมใสเช่นเดียวกับท่าน พระลูกศิษย์องค์หนึ่งของท่าน ขยันปฏิบัติมาก ปิดประตูห้อง ปฏิบัติองค์เดียวเป็นเวลานานหลายวัน (เก็บอารมณ์) พระองค์นี้ก็โกรธใครไม่เป็น ไม่โลภ ไม่ต้องการอะไรมากเช่นกัน ต่อมาพระองค์นี้ก็กลับไปอยู่อีสาน ผมจำไม่ได้ว่า ท่านชื่ออะไร

แรกเริ่มที่เห็นหลวงพ่อเทียนปฏิบัติ ผมรู้สึกว่า ท่านไม่เหมือนพระหรือเจ้าสำนักอื่นๆ หลวงพ่อปฏิบัติโดยยกมือขึ้นๆ ลงๆ ... เห็นท่านสอนประหลาดแหวกแนว แต่ "ถูกต้อง" สำนักอื่นสอนให้นั่งหลับตานิ่งๆ ให้พยายามทำจิตใจให้สงบ เป็นสมาธิ แต่หลวงพ่อเทียนตรงข้าม ท่านสอนให้ปฏิบัติโดยให้ลืมตา ท่านบอกว่า ในชีวิตประจำวันของคนเรา เราต้องลืมตา ... ท่านสอนให้เคลื่อนไหว เพราะในชีวิตปกติของเรา เราต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา แล้วทำอย่างไรที่จะให้การเคลื่อนไหวในทุกอิริยาบถของเราคือการปฏิบัติธรรม คือการมีสติรู้สึกตัว... อยู่กับปัจจุบัน ...นี่คือจุดเด่นของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน ซึ่งต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ

โดยเริ่มจากการคว่ำมือไว้ที่เข่าทั้งสองข้าง จากนั้นยกมือเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะ ติดต่อ ต่อเนื่อง ให้ทำช้าๆ อย่าพรวดพราด ทำด้วยความรู้สึกตัวตลอดเวลา เมื่อพลิกมือ ... ก็รู้ว่าพลิก เมื่อยกมือ ... ก็รู้ว่ายก เมื่อลดมือ ... ก็รู้ว่าลด เมื่อเอามือมาแตะสะดือ ... ก็รู้ว่าแตะ เมื่อเลื่อนมือมาที่หน้าอก ... ก็รู้ว่าเลื่อน ฯลฯ

กล่าวโดยสรุปก็คือ ให้รู้สึกตัวถึงการเคลื่อนไหวในทุกๆ อิริยาบถ การรู้สึกตัวนี้ ให้ "รู้ด้วยจิต" มิใช่ "เรารู้" หรือบังคับว่า "ต้องรู้" *อย่าคาดหวังว่า ทำแล้วจะต้องเห็นผลสำเร็จในเร็ววัน ให้ทำด้วยจิตว่างๆ ไม่คาดหวัง เพราะการคาดหวังคือกิเลส ความสำเร็จย่อมไม่เกิด*

ในขณะปฏิบัติ ความคิดจะแวบเข้ามาตลอดเวลา เดี๋ยวคิดเรื่องนั้น เดี๋ยวคิดเรื่องโน้น ไม่ต้องไปห้ามความคิด ให้ดูเฉยๆ อย่าคุยกับความคิด ไม่ต้องอธิบายหรือให้เหตุผลใดๆ กับความคิด ไม่ต้องคิดต่อจนจบ ... แล้วเจ้าความคิดนั้นก็จะดับไป ความคิดใหม่ก็จะเกิดขึ้นมาอีก เกิด ... ดับ เกิด ... ดับ ดังนี้ไปเรื่อยๆ ซึ่งเป็นเรื่องของคนปกติทั่วไป และเป็นไปตามคำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าที่ว่า "ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีเกิดก็มีดับ เป็นธรรมดา"

ยามใดก็ตามที่ความคิดแวบเข้ามา ซึ่งเรามักจะคิดถึงเรื่องในอดีต หรืออนาคต ก็ให้ดึงจิตกลับมาอยู่กับปัจจุบัน กลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวว่า ขณะนี้กำลังทำอะไรอยู่ ... กำลังเคลื่อนไหวโดยการยกมือขึ้นอยู่นะ กำลังลดมือลงอยู่นะ ในการเคลื่อนมือ "ให้รู้" ว่ามือเคลื่อน แต่อย่า "จ้องจับรู้" ว่ามือเคลื่อน <u>ขอให้ปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะ ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนไปเรื่อยๆ จะส่งผลให้สติเข้มแข็งขึ้น ความคิดฟุ้งซ่านปรุงแต่งก็จะลดลง กิเลส (คือความโลภ โกรธ หลง) ก็จะค่อยๆ เจือจางลง</u> ความสุขจะคืบคลานเข้ามาแทนที่ เมื่อถึงเวลานั้น เราจะมีความรู้สึกว่า เรามีความต้องการสิ่งที่เป็นวัตถุ "ส่วนเกิน" ของชีวิตน้อยลง ยามใดก็ตามที่เราคิดไม่ดี เจ้าตัว "สติ" จะดึงความคิดให้กลับมา "คิดดี" คิดบวก แต่ ... กว่าจะไปถึงจุดนั้นได้ เราต้องหมั่นเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ๑๔ จังหวะอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง เพราะวิธีการนี้คือบันไดขั้นแรกของการปฏิบัติ ต่อจากนั้น หากเราอยู่ในที่สาธารณะหรือในสถานที่ที่ไม่สามารถปฏิบัติวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ได้ เราก็อาจประยุกต์วิธีการให้เหมาะสมกับกาลเทศะได้ด้วยการกระดิกนิ้วบ้าง พลิกมือไปมาบ้าง หรือเคลื่อนไหวอย่างอื่นใด ก็ได้ เพียงแต่ต้องทำด้วยอาการ "รู้สึกตัว"

การทำการเคลื่อนไหวดังกล่าวข้างต้นนี้เป็นเคล็ดวิธีอันชาญฉลาดที่หลวงพ่อเทียนคิดค้นขึ้น เพื่อดึงจิต (ที่กำลังถูกความคิดปรุงแต่ง หลอกให้กลับไปโศกเศร้ากับเรื่องในอดีตที่ไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้ หรือเพ้อฝันไปกับเรื่องในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง) ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน โดยให้จิตมีที่ยึดเกาะ นั่นก็คือ การเคลื่อนมือนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็นการขยับมือ พลิกมือ ยกมือ หงายมือ ฯลฯ ก็ล้วนแล้วเป็นที่ยึดเกาะของจิตให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันทั้งสิ้น

การเดินจงกรมก็เช่นกัน ให้เดินโดยไม่ต้องบริกรรม แต่ให้ "รู้สึกตัว" ว่า ขณะนี้ กำลังยกเท้า กำลังย่างเท้า กำลังเหยียบเท้า เท้ากระทบพื้นแล้ว อีกเท้ากำลังตามมา ไม่มีการกำหนดว่าเป็นเท้าซ้าย เป็นเท้าขวา มีเพียงการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น

ขณะเดินจงกรม หากยามใดที่จิตหลอกให้ย้อนกลับไปสู่อดีต หรือเตลิดเข้าไปอยู่ในอนาคต ก็ให้ดึงเขากลับมาอยู่กับปัจจุบันด้วยการให้รู้สึกตัวว่า ขณะนี้กำลังยกเท้า ย่างเท้า เหยียบเท้า หมุนตัว อย่าบังคับจิต อย่าสั่งจิต เพราะไม่มีใครบังคับหรือสั่งจิตได้ เราบังคับหรือสั่งการกระทำของเราได้ แต่เราไม่สามารถบังคับ หรือสั่งจิตได้ คงทำได้เพียงการเฝ้าดู (watching) เท่านั้น

> **เราบังคับหรือสั่งการกระทำของเรา ได้ แต่เราไม่สามารถบังคับ หรือสั่งจิต ได้ คงทำได้เพียงการเฝ้าดู (watching) เท่านั้น**

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงพ่อเทียน ทำง่าย เห็นผลจริง ... แต่ทำลำบาก

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงพ่อเทียน ทำง่าย เห็นผลจริง แต่ทำลำบาก เพราะ "ลืมตา" ปฏิบัติ เมื่อสายตาไปกระทบสิ่งใดๆ จิตก็มักจะหลุดออกจากความ "รู้สึกตัว" ว่า กำลังเคลื่อนมือ

(สร้างจังหวะ) หรือกำลังเคลื่อนเท้า (เดินจงกรม)

ในประเด็นนี้ หลวงพ่อเทียนสอนว่า เมื่อ "เห็น" ก็ให้สักแต่ว่า "เห็น" เมื่อ "ได้ยิน" ก็ให้สักแต่ว่า "ได้ยิน" ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งต่อว่า คนคนนั้นที่เราเห็น เขาเป็นใคร มาจากไหน มาหาใคร มาทำอะไร ... หากจิตหลุด ก็ให้ดึงกลับมาอยู่กับปัจจุบัน มา "รู้สึกตัว" กับการเคลื่อนมือ หรือเคลื่อนเท้าดังเดิม

ในการปฏิบัตินี้ ให้ทำไปเรื่อยๆ อย่าหักโหม อย่าจ้องจับหรือแพ่ง ให้เฝ้าดูจิตเท่านั้น

คนสมัยก่อน
เชื่อพระมากกว่าเชื่อโยม

หลวงพ่อเทียนบรรลุธรรมในขณะที่เป็นฆราวาส (พ.ศ.๒๕๐๐) ท่านจึงเข้าใจวิธีการปฏิบัติเพื่อให้ฆราวาสพ้นทุกข์เป็นอย่างดี แต่ภายหลัง ท่านตัดสินใจบวช (พ.ศ. ๒๕๐๓) เพราะคนสมัยนั้น "เชื่อพระมากกว่าเชื่อโยม"

หลวงพ่อเทียน
คือแบบอย่างที่ควรค่าแก่การยกย่อง

วัดสนามในในสมัยที่หลวงพ่อเทียนจำพรรษาอยู่เป็นวัดที่สงบ พระทุกองค์ปฏิบัติตามท่าน หลังจากจำพรรษาอยู่ที่วัดสนามในนานหลายปี หลวงพ่อเทียนก็รับกิจนิมนต์เดินทางไปสอนญาติธรรมชาวอีสานบ้าง ชาวสิงคโปร์บ้าง ชาวมาเลเซียบ้าง ทั้งคนไทยและคนต่างชาติชื่นชอบท่านมาก **แนวการสอนและการปฏิบัติของท่าน สามารถส่งต่อคำสอนของพระพุทธองค์ จากยุคพุทธกาลเมื่อประมาณ ๒,๖๐๐ ปีที่ผ่านมา ถึงชนรุ่นปัจจุบันได้ เพราะนอกจากวิธีการสอนการปฏิบัติของท่าน เป็นของแท้และถูกต้องแล้ว ตัวหลวงพ่อเองก็มีวัตรปฏิบัติที่เป็นแบบอย่าง ควรค่าแก่การยกย่องด้วย**

ผมเองก็ชื่นชอบและนับถือท่านมาก ผมให้ลูกชายบวชที่วัดสนามในและอยู่ฝึกปฏิบัติกับท่านตลอดพรรษานั้น

ผมได้นำวิธีการเจริญสติตามแนวทางหลวงพ่อเทียน ไปสอนลูกศิษย์ (นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลและมหาวิทยาลัยขอนแก่น) ด้วย เพื่อให้เขามีสติ มีจิตใจมั่นคง เข้มแข็ง "รู้" ว่ากำลังทำอะไรอยู่ มีสมาธิจดจ่อ (concentration) อยู่กับสิ่งที่กำลังทำ ไม่ให้จิตไปเที่ยวที่ไหน

การเป็นครู ทำให้มีโอกาสมากในการแนะนำสั่งสอนคน เราทำเพื่อให้คนฉลาด มีความรู้ มีสติมากขึ้น

ขอย้ำถึงผลที่ได้รับจากการปฏิบัติเจริญสติแบบ

ขอย้ำถึงผลที่ได้รับจากการปฏิบัติเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนอีกครั้งว่า ผู้ใดที่ปฏิบัติบ่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้เกิดความมหัศจรรย์ทางจิตอย่างไม่น่าเชื่อ กล่าวคือ ผู้ใดมีทุกข์ ... ก็พ้นทุกข์ ผู้ใดมองโลกด้านลบ ... ก็กลับกลายมาเป็นผู้ที่มองโลกในด้านบวก ใครที่เคยกลัวผี ... ก็หายกลัว ใครที่เคยงมงายเชื่อในไสยศาสตร์ เวทมนต์คาถา หมอดู... ก็จะเป็นอิสระจากสิ่งเหล่านี้ จิตใจสงบ

เคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนอีกครั้งว่า ผู้ใดที่ปฏิบัติบ่อยๆ อย่างสม่ำเสมอ จะส่งผลให้เกิดความมหัศจรรย์ทางจิตอย่างไม่น่าเชื่อ กล่าวคือ ผู้ใดมีทุกข์ ... ก็พ้นทุกข์ ผู้ใดมองโลกด้านลบ ... ก็กลับกลายมาเป็นผู้ที่มองโลกในด้านบวก ใครที่เคยกลัวผี ... ก็หายกลัว ใครที่เคยงมงายเชื่อในไสยศาสตร์ เวทมนต์คาถา หมอดู ... ก็จะเป็นอิสระจากสิ่งเหล่านี้ จิตใจสงบ คิดถึงแต่เรื่องดีๆ ยามใดก็ตามที่มีความคิดไม่ดี (มาร) โผล่แวบเข้ามา สติก็จะดึงกลับมาสู่ความคิดที่ดี มีศีลมีธรรม คิดบวก

ผู้ปฏิบัติธรรมในทางสายนี้ จะกลับกลายเป็นผู้ไม่กลัวบาปกลัวกรรม ไม่กระหายบุญ ไม่กลัวนรก ไม่ใฝ่ฝันถึงสวรรค์ แต่ ... จะไม่ทำบาป ไม่ทำสิ่งชั่วร้าย

จิตใจจะสงบและเป็นกุศล ไม่คิดร้ายใคร มุ่งทำดี และสามารถลด ละ โลภ โกรธ หลง ลงได้เรื่อยๆ

"ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ มีในทุกตัวคน ไม่มีเว้น"

การที่ธรรมะและวิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย รวดเร็ว มีผู้ปฏิบัติตามท่านเป็นจำนวนมาก เพราะธรรมะตามแนวทางของท่าน นอกจากถูกต้องและเป็นของแท้แล้ว ยังต้องจริตกับคนครองเรือนอีกด้วย หลวงพ่อไม่สอนธรรมะมากนัก แต่ท่านให้ปฏิบัติบ่อยๆ แล้วจะเข้าถึงธรรมเอง ท่านเป็นพระที่มีความรู้ไม่สูงทางโลก แต่มีความรู้สูงทางจิต ท่านมั่นใจว่า **"ธรรมะที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ มีในทุกตัวคน ไม่มีเว้น"**

หลวงพ่อไม่ได้กระหายที่จะมีศิษย์เยอะๆ การฝึกอบรมสั่งสอนคนอาจเปรียบได้กับการสอนเด็ก ป. ๑ จำนวน ๑๐๐ คน เราไม่ควรคาดหวังว่าจะได้ผลแม้แต่คนเดียวก็ไม่ให้หวัง ไม่ต้องจ้ำจี้จ้ำไช ไม่ต้องเสียดายเวลาและต้นทุนในการสอน กล่าวคือ **ให้ "ทำดี ... เพื่อดี" มิใช่ ทำดีเพื่อหวังผลให้ "ได้ดี"** การคาดหวังคือกิเลสที่จะพอกจิตเราให้หนาขึ้นเรื่อยๆ

การปฏิบัติธรรมมิใช่ทำเฉพาะที่วัดหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม แต่เมื่อกลับมาถึงบ้านแล้วไม่ทำ ก็ไม่เกิดประโยชน์

การปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดหลังจากไปเรียนรู้วิธีการปฏิบัติ (หมายถึงการเข้า course ฝึกอบรมจากวัด/ สถานที่ปฏิบัติธรรม ครั้งแรกไม่ต่ำกว่า ๗ วันมาแล้ว) **คือ การปฏิบัติเองที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ เอาแนวทางที่ไปเรียนรู้มาใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ จึงจะ "ดีที่สุด"** ทั้งนี้ หากสงสัย ติดขัดประการใดก็ให้สอบถามครูบาอาจารย์

ทั้งพระและโยมจำนวนมาก บรรลุธรรมเพราะปฏิบัติตามแนวการสอนของหลวงพ่อเทียน **ให้ขยันปฏิบัติ แล้ว "กิเลสจะค่อยๆ หลุดไปเอง ความสุข สงบ สว่าง ก็จะเข้ามาแทนที่ในจิตแทน"**

หลวงพ่อแนะนำวิธีการอันมุ่งตรง
ให้ละทิ้งทำลายความหลง โลภ และโกรธ โดย
การเจริญสติ สร้างจังหวะแบบเรียบง่าย
ไม่อาศัยระบบคำศัพท์ที่ฟุ้งเฟ้อ
ดำเนินตามแนวทางสติปัฏฐาน ทั้งกาย
เวทนา จิต และธรรมโดยครบถ้วน
อย่างไม่ต้องแจกแจงให้เยิ่นเย้อ
ผู้ปฏิบัติสัมผัสธรรมอย่างซื่อตรง

นอกจากนั้น ทั้งชีวิตของหลวงพ่อเอง
ก็เป็นคำสอนที่ปราศจากทั้งคำพูดและการ
แนะนำให้ปฏิบัติสำหรับผู้ได้พบเห็นและมี
โอกาสอยู่ใกล้ชิด เพราะพรหมวิหารสี่นั้น
อยู่ในท่าที แววตาและรอยยิ้ม
ทั้งการประจักษ์ธรรมปรากฏในทุกอิริยาบถ
อันนุ่มนวล แต่แข็งแกร่ง ลึกลงไปภายใน
การเดินทางทำงานไม่หยุด
แม้อาพาธหนัก
แสดงโดยไม่ต้องเทศนาว่า
การทำงานคือการปฏิบัติธรรม และ
ความสงบเย็น ยิ้มแย้มตลอดเวลาที่ได้ทุกข์
ทรมานแสบร้อน คือปรากฏโดยชัดแจ้งของ
อิสรภาพสุดสมบูรณ์

สัมภาษณ์ ณ ช่วงเช้าของวันเสาร์ที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๕๔ ณ บ้านพักของศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. กำจร มนุญปิจุ ที่บริเวณสี่แยกบางพลัด เขตบางพลัด ดิฉัน (นางสิริรัตน์ เจ้าประเสริฐ) ได้รับความกรุณาจากท่านอาจารย์กำจร ให้เข้าพบเพื่อกราบสัมภาษณ์เกี่ยวกับหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภทั้งๆ ที่บ้านท่านอยู่ในบริเวณจุดวิกฤตน้ำท่วมของถนนจรัญสนิทวงศ์ แต่ท่านอาจารย์ก็ดูมีความเป็นปกติ เรียบง่าย นิ่งสงบ เปี่ยมด้วยเมตตา แต่ดูท่านไม่เดือดร้อนต่อสิ่งรอบด้านที่เต็มไปด้วยน้ำท่วมขัง ทั้งในและนอกบริเวณบ้าน



เมื่อพ่อคุยกับลูก

น.พ.วัฒนา สุพรหมจักร

นพ. วัฒนา สุพรหมจักร ศัลยแพทย์ รพ.บำรุงราษฎร์ ในช่วง ๗ ปีสุดท้ายของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ ท่านต้องเข้าโรงพยาบาลอยู่หลายครั้งเนื่องจากมีมะเร็งในลำไส้ เป็นโอกาสให้นายแพทย์วัฒนา สุพรหมจักร ได้รู้จักท่านอย่างใกล้ชิด ในขณะที่หมอวัฒนารักษากายของหลวงพ่อด้วยการให้ยา หลวงพ่อก็ได้รักษาใจของหมอวัฒนาด้วยการให้ธรรม

วันหนึ่งได้เอาพระนางพญาพิษณุโลกมาให้หลวงพ่อดู พร้อมกับอวดว่าพระเครื่ององค์นี้เก่าแก่มากสร้างมาตั้ง ๗๐๐ ปีแล้ว "พระองค์นี้ทำจากอะไร" ท่านถาม "ทำจากเนื้อดินเผาแกร่งสีเนื้อมะขามเปียกมีแร่ต่าง ๆ ปรากฏอยู่เต็ม" ได้ยินเช่นนั้น ท่านก็พูดเรียบ ว่า ***"ดินนั้นเกิดมาพร้อมกันตั้งแต่สร้างโลก พระองค์นี้ไม่ได้เก่าแก่ไปกว่าดินที่เราเหยียบก่อนเข้ามาในบ้านนี้หรอก"*** *เพียงประโยคนี้ประโยคเดียว หมอวัฒนาก็ "ตาสว่าง" ตัดสินใจถอดพระเครื่องออกจากคออย่างไม่ลังเล*

หลวงพ่อกล่าวถึงศาสนาว่า **"ศาสนาคือ คน"** เมื่อฟังหรืออ่านแล้วก็ยังไม่เข้าใจ จึงได้ถามท่านว่า ศาสนา คือ **"คน" จริงหรือไม่?** ท่านตอบว่า *"ศาสนาเป็นเพียงคำที่เราเรียก คำสอนคน โดย คน ที่ถือว่าเป็นผู้รู้ มีหลายอย่าง เวลาจะให้พูดเรื่องศาสนา จะมีแต่ทำให้เกิดข้อสงสัยและโต้เถียงกัน ขอไม่พูด แต่ถ้าอยากรู้ว่าความจริงของชีวิตเป็นอย่างไร จะเล่าให้ฟัง เมื่อรู้แล้วจะหมดสงสัยในคำว่า 'ศาสนา'"*

แม้หลวงพ่อเทียนเป็นหลวงตาที่พูดน้อย น้ำเสียงเบา แต่ถ้าพูดถึงการสอนธรรมแล้ว ท่านมั่นคง พูดตรง ไม่อ้อมค้อม และไม่ยอมประนีประนอมเลย โดยเฉพาะเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับพิธีกรรมที่คนเชื่อ ว่าศักดิ์สิทธิ์ ท่านเห็นว่านั้นกลับทำให้คนมีความหลงงมงายมากขึ้น และเป็นอุปสรรคต่อการเข้าถึงธรรม

"............ในช่วงบรรยากาศดีๆ ได้เคยคุยกับลูกๆ ว่าสักวันหนึ่งเราต้องตายและต้องจากกันตลอดไป *เมื่อเวลานั้นมาถึง ลูกจงอย่าทำผิดด้วยการร้องไห้เสียใจเลย*

ลูกๆเมื่อได้ฟังต่างตกใจ ทำไมพ่อแม่แช่งตัวเอง อีกทั้งการที่บุตรหลานที่มีความใกล้ชิดผูกพันจะเศร้าโศกเสียใจในการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่นั้น มิใช่เป็นการแสดงความกตัญญูหรือ จะเป็นการทำผิดได้อย่างไร?

จึงได้อธิบายว่า ผิดอย่างไร ดังนี้

ลูกเคยเรียนวิทยาศาสตร์ใช่ไหมการเกิดของลูกนั้นเป็นการผสมระหว่างครึ่งหนึ่งที่ได้จากพ่อกับอีกครึ่งหนึ่งที่ได้จากแม่ ก่อกำเนิดเป็นตัวลูกขึ้นมา ลูกโตขึ้นมาได้ก็เพราะอาหารที่กินเข้าไปต่างหาก ในโลกนี้ไม่มีอะไรเป็นอมตะ เราต้องตายจากกันไม่ช้าก็เร็ว เป็นธรรมดา เมื่อเวลานั้นมาถึงอย่าคิดว่าพ่อแม่จากเราไป *ที่จริงแล้วความเป็นพ่อแม่ก็ยังอยู่ในตัวลูกตลอดเวลาและตลอดไป*

เมื่อพ่อแม่ไม่อยู่แล้ว ถ้าลูกไม่อยากทำร้ายพ่อแม่ ลูกจงอย่าคิดชั่วทำชั่วเพราะถ้าลูกกระทำลงไป ความเป็นพ่อแม่ที่อยู่ในตัวลูกจะมีแต่เสียใจ แต่ถ้าลูกอยากทำให้พ่อแม่พอใจลูกควรจะคิดดี ทำดี การกระทำเช่นนี้นอกจากพ่อแม่จะดีใจแล้ว ลูกยังสามารถหวังผลที่ดีกลับมาอีกส่วนหนึ่งด้วย หากลูกอยากกตัญญูต่อพ่อแม่ เมื่อพ่อแม่จากไปแล้ว จงเก็บความประทับใจจากความใกล้ชิด ผูกพันและในสิ่งที่พ่อแม่ได้ทำให้ ไว้เป็นความทรงจำที่ดีสำหรับระลึกถึงกัน

เมื่อถึงคราวที่ตัวเองมีลูกหลานบ้าง ก็ขอให้ทำในสิ่งเดียวกันก็พอแล้ว.........."

น.พ.วัฒนา สุพรหมจักร



เทียนส่อง ธรรมะสว่าง

น.พ.วัฒนา สุพรหมจักร



การขยับมือเป็นจังหวะ เป็นการเจริญสติจริงหรือ และจะทำให้เข้าใจธรรมะที่ลึกซึ้งได้หรือ?

คำถามข้างต้นมักจะได้ยินอยู่เสมอจากผู้ที่ศึกษาธรรมะในพุทธศาสนาที่สงสัยว่าแนวทางปฏิบัติที่สอนโดยหลวงพ่อเทียนที่ดูง่ายๆนั้นจะทำให้เข้าใจเรื่องที่ลึกซึ้งแห่งธรรมะได้อย่างไร มิไยที่บางคนถึงกับปรามาสดูแคลนแนวทางการสอนของหลวงพ่อเทียนนั้นสอนให้คนเป็นหุ่นยนต์

แล้วจะเป็นการปฏิบัติธรรมหรือ? แม้กระทั่งตัวข้าพเจ้าก็เคยสงสัยเช่นนี้มาก่อนเช่นกัน เพียงแต่พอมีโชคดีอยู่บ้างที่ได้พบและสัมผัสหลวงพ่อขณะที่ท่านยังมีชีวิต โดยที่ท่านได้สอนง่ายๆ เพื่อให้เข้าใจคำตอบของคำถามข้างต้นด้วยตนเอง

คำถามที่ถูกต้องมีคุณค่ามากกว่าคำตอบที่ถูกต้องเพียงอย่างเดียว

ในประวัติของหลวงพ่อต่างก็ทราบกันทั่วไปว่าแรงบันดาลใจที่ทำให้ท่านแสวงหาธรรมะที่แท้จริงนั้นเกิดขึ้นหลังจากมีปัญหากับภริยาของท่าน ทำให้เกิดความทุกข์ใจทั้งๆ ที่กำลังทำบุญสุนทานตามประเพณีอยู่แท้ๆ ท่านจึงมีคำถามที่ถูกต้องเกิดขึ้นว่าเพียงการทำบุญตามประเพณีคงจะไม่พอเพียงที่จะให้ล่วงทุกข์ได้หมดสิ้น ต้องมีแนวทางอื่นที่จะทำให้ล่วงทุกข์หมดไปได้ จึงเป็นเหตุให้ท่านแสวงหาธรรมะอย่างจริงจังตั้งแต่เวลานั้น

ดังนั้นการถามคำถามที่ถูกต้องกับตนเองจะเป็นหนทางไปสู่การรู้จักตัวเองที่แท้จริง แล้วจะเข้าถึงธรรมะในที่สุดได้ ด้วยเหตุนี้ คำตอบที่ถูกต้องแต่เป็นการตอบคำถามของผู้อื่นนั้นมีประโยชน์น้อยกว่าคำถามที่ถูกต้องสำหรับถามตนเอง!

“พึงวิจัยธรรมะให้ถึงต้นเค้าจึงจะเข้าใจอรรถแห่งธรรมะ แจ้งชัดด้วยปัญญา”

ครั้งหนึ่งข้าพเจ้าไม่เคยคิดจะเชื่อคำสอนของศาสนาเลยเพราะว่าทุกๆ ศาสดาที่สอนศาสนาสำคัญๆ ในโลกนี้ รวมถึงพระพุทธเจ้าต่างเกิดขึ้นเมื่อสองพันปีที่แล้วทั้งนั้น สังคมสมัยนั้นเป็นเพียงสังคมกสิกรรมพื้นฐาน ประชากรมีเพียงเล็กน้อย สภาพสังคมเรียบง่ายเมื่อเทียบกับปัจจุบัน คำสอนของศาสดาต่างๆ ที่สอนคนในสังคมดังกล่าว เราพอเข้าใจได้แต่ปัจจุบันโลกปลี่ยนไปมากมายแล้วคำสอนที่สอนกับคนในสังคมที่ล้าสมัยจะนำมาใช้ในสังคมปัจจุบันที่ทันสมัยเปลี่ยนแปลงจากสมัยนั้นมากมายได้อย่างไร

หลวงพ่อได้ชี้แจงถึงต้นเค้าด้วยภาษาง่ายๆ ว่า ไม่มีอะไรที่เป็นอมตะในโลกนี้ ทุกอย่างต่างมีการเปลี่ยนแปลงแตกดับเป็นธรรมดา มีแต่จิตใจของคนที่ไม่เคยเปลี่ยน คนสมัยก่อนมีโลภ โกรธ หลง มีอวิชา ฯลฯ เช่นใด คนสมัยนี้หรือคนสมัยหน้าก็มีเหมือนกันเช่นนั้น การศึกษาพุทธศาสนาที่แท้จริง เป็นการศึกษาเรื่องของจิตใจ เราเองต่างหากที่หลงอยู่ในความคิดปรุงแต่งของตนเองทำให้เกิดทุกข์ซึ่งเป็นสิ่งที่ตัวเองสร้างขึ้นมาเองแท้ๆ

จึงมีคำกล่าวสรุปสั้นๆ ว่า
ธรรมะทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า
มีใจประเสริฐสุด สำเร็จแล้วแต่ใจ.

ถ้าหากจะถามคำถามที่ถูกต้องว่า
ในเมื่อทุกคนมีจิตใจแล้ว
ทำไมจึงเป็นปัญหาที่เราไม่รู้จัก
หรือไม่สามารถดูจิตใจตนเองได้

ถ้าจะตอบแบบอุปมาอุปมัยบ้างก็คงจะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นมีคำโบราณของไทยกล่าวไว้ว่า "ดูตาก็รู้ใจ" นั้นเป็นที่เข้าใจกันทั่วไป เมื่อจ้องดูตาคนอื่นก็คงจะรู้ใจคนนั้นได้บ้าง ปัญหาอยู่ว่าเราเคยดูตาตัวเองบ้างหรือไม่ การที่จะดูตาตัวเองได้นั้นจะต้องมีกระจกที่ดีที่เปรียบเสมือนการมีครูบาอาจารย์ที่ดีช่วยเหลือ แต่ในความเป็นจริงนั้น แม้เมื่อเรามองในกระจกที่ดี เรามักจะมัวมองแต่ส่วนอื่นของใบหน้า เช่นคิ้ว คางบ้าง ร่างกาย ท่าทางบ้าง แต่จะมีสักกี่ครั้งหนอที่เราตั้งใจจะมองตาตัวเองในกระจกดังกล่าว

ด้วยเหตุนี้จึงต้องมีวิธีที่จะฝึกตามที่ครูบาอาจารย์ได้สอนแนะนำให้มีสติ เพื่อที่จะได้เข้าใจและรู้จักจิตใจตนเองอย่างถูกต้อง

มารตัวใหญ่ที่แท้จริงคือใจเรานี่เอง

ในพุทธประวัติเอง เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ใหม่ๆ พญามารได้ส่งลูกสาวสามตนมายั่วยวนทดสอบพระพุทธเจ้า มีชื่อว่านางตัญหา (ความอยาก) นางราคะ (ความใคร่) นางอรดี (ความอิจฉาริษยา) จะเห็นได้ว่าทั้งหมดนี้ เกิดขึ้นจากปัญหาของจิตใจในตัวพระพุทธองค์ทั้งนั้น แล้วตัวพญามารผู้เป็นพ่อนั้นเล่าก็คือ จิตใจของเราที่ตัวเรายังไม่รู้จักนี่เอง เราจึงหลงติดในความคิดของตัวเองปรุงแต่งไปเองต่างๆ นาๆ **ด้วยเหตุนี้การชนะพญามารที่แท้จริงก็คือการชนะใจรู้จักตนเองนี่เอง**

คนที่จะกล่าวอย่างมั่นใจว่าตัวเองไม่มีโรคทางกายเลยเป็นเวลาหนึ่งปี สองปี. สามปี..........หรือจนถึงร้อยปี ก็พบเห็นมีอยู่ แต่ผู้ที่จะยืนยันว่าตนเองไม่มีโรคทางใจเลยเพียงครู่เดียว หาได้ยากมากในโลกนี้

'สติ' คือความไม่ประมาท

ในความหมายของคำว่าสติ ซึ่งเป็นภาษาอินเดียโบราณนั้น คือความระลึกได้ตื่นตัวตลอดเวลาไม่เผลอไผล อีกนัยหนึ่งก็คือความไม่ประมาทนั่นเอง การขาดสติก็คือการประมาท ความสำคัญของสตินั้นมีอีกมากมาย ตัวอย่างเช่น เมื่อพระเจ้าประเสนทิโกศลได้ทูลถามพระพุทธเจ้าว่า ในท่ามกลางธรรมะทั้งหลายที่พระองค์ทรงสั่งสอนทั้งหมดนั้น ถ้าจะสรุปให้เป็น**เพียงธรรมะข้อเดียวที่จะยังประโยชน์ทั้งในปัจจุบันและอนาคตแล้วคืออะไร พระพุทธเจ้าทรงตรัสตอบเพียงอย่างเดียวว่า "คือความไม่ประมาท"** หรือแม้แต่ปัจฉิมวาจาของพระพุทธเจ้าก่อนที่พระองค์จะเสด็จปรินิพพานก็กล่าวถึงความสำคัญของความไม่ประมาทว่า ***"สิ่งทั้งหลายย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จ ด้วยความไม่ประมาทเถิด"***

ปัญญาที่ปราศจากสติไม่มีเลย
สติเกิดร่วมกับปัญญาจึงจะมีกำลัง
ขาดปัญญาย่อมอ่อนกำลัง

การเจริญสตินั้นก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่จะเข้าใจจิตใจของตนเองแก้ทุกข์ให้ตัวเองได้ การที่มีความรู้ด้วยการท่องบ่นจากตำรา หรือ คัมภีร์เพียงอย่างเดียวก็เปรียบเสมือนรู้คำตอบของคำถามที่ถามโดยคนอื่น ไม่ใช่ถามคำถามที่ถูกต้องกับตัวเอง เราจึงไม่รู้จักและแก้ทุกข์ตัวเองไม่ได้ สมดังคำตอบของหลวงพ่อที่ตอบคำถามที่ว่า ทำไมคนที่เคยบวชเรียนก็ดี คนมีการศึกษาสูงก็ดี ความรู้มากรู้เข้าใจปรัชญาเยอะแยะก็ดี บางครั้งก็ทำตัวผิดศีลธรรมและแก้ทุกข์ตัวเองไม่ได้ ฯลฯ หลวงพ่อตอบชัดเจนว่าคนเหล่านี้ดีแต่เรียนรู้หนังสือ ไม่รู้จักเรียนรู้ตนเองจึงไม่มีปัญญาที่จะแก้ทุกข์ของตนเองได้

การเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหวนั้น เป็นอุบายที่ชาญฉลาดของหลวงพ่อที่จะนำมาใช้สำหรับพวกเราท่านทั้งหลายที่อยู่ในสังคมปัจจุบันที่มีการเคลื่อนไหวและเร่งรีบเวลาน้อย ไม่ใช่อยู่ในสังคมที่มีเวลามากที่อยู่เฉยๆก็ได้ เป็นการปฏิบัติธรรมที่ร่วมสมัย หลวงพ่อกล่าวเสมอว่าการปฏิบัติด้วยวิธีใดก็แล้วแต่ที่ทำให้ทุกข์หมดไปได้ถือว่าใช้ได้ทั้งนั้น เพียงแต่การเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหวนี้ จากประสบการณ์ของท่านนั้นพบว่าเป็นทางลัด สั้น-ตรงเข้าสู่ธรรมะได้โดยพลัน และสอนให้คนอื่นประสบผลดังเช่นปรากฏแก่ท่านได้

หลวงพ่อได้บอกให้ทราบอย่างชัดเจน เมื่อท่านได้ปฏิบัติไปถึงจุดหนึ่งแล้ว ปรีชาญาณหรือปัญญาที่แท้จริงจะพัฒนาปรากฏขึ้นทำให้แก้ความทุกข์ล่วงหมดไปได้ ด้วยเหตุนี้ถ้าหากเราไม่พัฒนาตนเองตามที่หลวงพ่อได้แสดงให้เห็นจนถึงขั้นการเกิดปัญญา เรา

คงจะทำให้ทุกข์ล่วงไปได้ช้าลงหรือไม่ได้เลย แต่ถ้าหากทำเพียงความเคลื่อนไหวตามรูปแบบโดยปราศจากสติ เราก็จะเหมือนเช่นดังหุ่นยนต์ซึ่งไม่มีสติหรือจิตใจเพียงถูกกดปุ่มให้คว่ำมือหงายมือ ตามที่คนอื่นกล่าวหาเป็นแน่แท้

ความรู้มีคนสอนได้แต่ปัญญาต้องพัฒนาให้เกิดขึ้นเอง

ถ้าจะเปรียบว่าความรู้เสมือนการปรุงอาหารซึ่งผู้สอนหรือครูบาอาจารย์สามารถที่จะแนะชี้แจงบอกวิธีบอกทางได้หรือศึกษาจากตำรับตำราก็ได้ ส่วนปัญญาก็คงจะเป็นรสชาติอาหารที่เราจะได้รับรู้ด้วยตนเองเองว่าอร่อยมากน้อยแค่ไหน การที่ครูบาอาจารย์จะชิมหรือกินอาหารแทนเรา แล้วจะให้เราทราบรสชาติ หรืออิ่มจากการที่ท่านกินแทนเรานั้นเป็นไปไม่ได้ ดังนั้นเราจึงต้องรู้เองเป็นเองเห็นเอง จึงจะแก้ทุกข์ของตัวเองให้ล่วงได้ เช่นดังที่หลวงพ่อกล่าวอยู่เสมอว่าทุกข์ของใครก็เป็นทุกข์ของคนนั้น ต้องแก้ด้วยตนเอง การที่ท่านพร่ำสอนก็เป็นเพียงเสมือนดัง การจุดไม้ขีดให้สว่างในความมืดทำให้เราเห็นทางออกหรือประตูที่สามารถใช้กุญแจของเราไขประตูที่ปิดอยู่ให้ออกไปสู่แสงสว่างแห่งปัญญาได้ กุญแจของหลวงพ่อจะนำมาไขประตูของเราไม่ได้ เราต้องใช้ดอกกุญแจของเราเอง ฉันใดก็ฉันนั้น

พระพุทธเจ้าได้สรรเสริญเรื่องปัญญาไว้ว่าเป็นสิ่งสำคัญ กล่าวคือ

"ถ้ามีความเสื่อมจากญาติจนหมดสิ้นก็ดีหรือความเสื่อมจากโภคทรัพย์จนไม่เหลืออะไรก็ดีหรือแม้มีความเสื่อมจากยศฐาน์บรรดาศักดิ์ทั้งปวงก็ดี ถือว่าเป็นความเสื่อมเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ความเสื่อมที่เลวร้ายกว่าความเสื่อมทั้งหลายก็คือ ความเสื่อมจากปัญญา

ความเจริญด้วยญาติก็ดี โภคทรัพย์ก็ดี ยศฐาบรรดาศักดิ์ก็ดี แม้ว่าจะมีมากกว่าใครทั้งหลายทั้งปวงในโลก ก็ยังนับว่าเป็นความเจริญเพียงเล็กน้อยเช่นกัน ความเจริญที่ถือว่าเป็นสุดยอดของความเจริญนั้นก็คือความเจริญด้วยปัญญา

ท่านทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้เจริญด้วยปัญญา"

ด้วยเหตุนี้คงพอที่จะกล่าวให้เข้าใจง่ายขึ้นได้ว่า วิปัสสนาก็คือ สติ + ปัญญานั่นเอง ที่เราสามารถนำมาแก้ทุกข์ให้หมดไปได้

พระพุทธเจ้าได้กล่าวเตือนพวกเราว่า ขณะที่ตั้งใจศึกษาปฏิบัติอาจจะติดหรืออิ่มใจ ในลาภสักการะที่เกิดขึ้นก็ดี หรืออิ่มใจเพียงเฉพาะศีลที่ตัวเองเคร่งครัดก็ดี หรือพอใจเพียงแค่การทำสมาธิอย่างมั่นคงก็ดี หรือแม้จะเกิดปัญญาที่แตกฉานแต่ใช้เพื่อการศึกษา ถกเถียงพูดคุยก็ดีไม่ได้นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์นั้น ท่านเปรียบเป็นเพียงผู้ที่ประสงค์อยากจะได้แก่นของไม้ แต่ได้เพียงกิ่งไม้ ใบไม้ สะเก็ดไม้ เปลือกไม้ไป โดยสำคัญผิดว่าเป็นแก่น

ผู้ใดที่ไม่อิ่มใจในลาภสักการะที่มี หรือในศีลที่เคร่งครัด หรือสมาธิที่มั่นคง หรือเพียงแค่ปัญญาที่แตกฉาน หากแต่ใช้ปัญญาที่เกิดขึ้น สามารถใช้ทำให้ทุกข์ของตนเองหมดล่วงไปได้ จึงจะถือได้ว่าบุคคลนั้นได้แก่นไม้ตามที่ตนเองต้องการที่แท้จริง

การที่หลวงพ่อไม่ได้ผ่านการศึกษาอบรมตามรูปแบบที่โลกนิยม ทำให้ท่านสามารถสอน อธิบายหรือชี้แจงด้วยคำพูดง่ายๆตรงประเด็น ไม่ปรุงแต่งด้วยสำนวนโวหารที่รกรุงรัง และสามารถปลุกเราตื่นได้อย่างมีพลังนั้น เป็นตัวอย่างของผู้ที่รู้แจ้งรู้จริงที่ใช้คำพูดง่ายๆ สั้นๆ ไม่อ้อมค้อม ในการแก้ข้อสงสัยได้ฉับพลันทันที อย่างกระแทกใจคนฟังให้หมดสงสัย มีปัญญาพัฒนาขึ้นมาได้ ท่านมิใช่คนที่เพียงแต่รู้จักกับรู้จำดังที่ปรากฏอยู่เสมอ ที่เวลาสอนต้องยืมคำพูดของคนอื่น หรือจากคัมภีร์, ตำราต่างๆ เมื่อเราได้ฟังแล้วก็มีแต่ความงุนงง สงสัยเพิ่มขึ้น เพราะคนสอนไม่รู้จริง

หลวงพ่อไม่เคยอธิบายพระไตรปิฎกทั้งหมดให้ฟัง เพียงแต่ท่านได้ปลุกเราให้ตื่นจากความหลงใน อวิชา อย่างเรียบง่าย ตรงจุด ไม่อ้อมค้อม วกวน ในสิ่งที่เรากำลังสงสัย ชี้ทางที่ถูกต้องเพื่อที่เราจะได้เข้าใจและปฏิบัติธรรมะได้อย่างมั่นใจ ถูกต้องตรงประเด็น อันที่จะไปถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ เป็นเสมือน**ดังเทียนส่อง (ในความมืดของอวิชาเพื่อให้) ธรรมะสว่าง (ไสวในใจของเราเอง)** ด้วยประการฉะนี้

นพ.วัฒนา สุพรหมจักร

(๑.)

รู้ศึกษ์ตัวด้วยธาตุรู้ **“ฮู้ซื่อๆ”**
เป็นอยู่คือสายกลาง **“วางเฉยๆ”**
เห็นวงวัฏฏสงสาร **“ผ่านเลยๆ”**
และคุ้นเคยกับการดู **“รู้ตรงๆ”**

(๒.)

เชือกเส้นงามสามเกลียวเกี่ยวกระหวัด
ศีลสมาบัติจัดระเบียบเรียบร้อย
ส่งสมาธิแน่วนิ่งดิ่งดำรง
ปัญญาลงดาบขาดสิ้นชาตกาล

(๓.)

ศึกษาศีลทรงศีลาจารวัตร
ศึกษาจิตแจ้งชัดวัฏฏสงสาร
ศึกษาปัญญาคืออาสวักขยญาณ
เชือกเกลียวสามงามงานการชาวพุทธ

สมแจตนา มุนีโมนัย

๒๘ ตุลาคม ๒๕๕๓

เพราะ ๑๔ ท่า ของหลวงพ่อเทียน จึงนำพาผมได้พบธรรม

ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม

ตัดต่อและเรียบเรียงจากบางส่วนของบันทึกการบรรยายใน
“งานสัมมนาจิตปัญญาศึกษาเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน”
วาระ ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จ.สกลนคร
วันที่ ๑๖-๑๗ ธ.ค.๒๕๕๓
สิริสุข เวสตัน ถอดความ สมใจ สิงห์สา เรียบเรียง

เพราะ ๑๔ ท่า ของหลวงพ่อ ช่วยให้คนไข้ผมหายจาก การย้ำคิดย้ำทำ การฟุ้งซ่าน จึงทำให้ผมได้พบหลวงพ่อ



ขอเล่านิดหนึ่งถึงท่าการเคลื่อนไหวการเจริญสติของหลวงพ่อเทียนกับการรักษาด้านกายใจสังคมและจิตวิญญาณที่ชาวตะวันตกทำวิจัยมา ซึ่งทำให้ได้เห็นถึงความเป็นอัจฉริยะบุคคลยิ่งใหญ่ที่สุดของท่าน

“ผมเสียดายมาก ผมไปเรียนอเมริกาถึง ๑๐ ปี อยู่อังกฤษ ๑ ปี และตระเวนไปทั่วโลกเพื่อไปแสวงหาความหมายของชีวิตว่าคืออะไร สุดท้ายคำตอบทั้งหมดอยู่ที่เมืองไทยเรานี่แหละ เรามักเห็นว่าคนฉลาดต้องมีไอคิวสูง ต้องจบปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก แต่จริงๆ เราลืมไปว่าผู้มีปัญญาจริงแล้ว คือผู้ที่รู้ธรรมชาติ ไม่ได้จบอะไรเลยตอนนี้เรากำลังเริ่มเพี้ยนมากขึ้นในสังคมเริ่มคิดว่าตัวเองเป็นด็อกเตอร์เป็นรองศาสตราจารย์ยิ่ง ใหญ่มากนัก”

ผมรู้จักหลวงพ่อเทียน ตอนที่ผมรักษาคนไข้ด้วยหลักการของจิตบำบัด ที่มีการรักษาคนไข้ด้วยวิธีการต่างๆ แต่ไม่หาย โดยเฉพาะพวกย้ำคิดย้ำทำ หรือที่ฝรั่งเรียกว่า OCD (obsessive compulsive disorder) ซึ่งผมจบปริญญาเอกมาถึง ๓ ใบ คนเป็นโรคนี้ ทำอะไรก็จะคิดหมกมุ่น คิดฟุ้งซ่านคิดยึดติด เช่น จะออกจากบ้านที

> *ผมเสียดายมาก ผมไปเรียนอเมริกาถึง ๑๐ ปี อยู่อังกฤษ ๑ ปี และตระเวนไปทั่วโลกเพื่อไปแสวงหาความหมายของชีวิตว่าคืออะไร สุดท้ายคำตอบทั้งหมดอยู่ที่เมืองไทยเรานี่แหละ*

ก็นั่งคิดว่า เอ๊ะ เมื่อกี้เราปิดประตูหรือยัง เอ๊ะ เมื่อกี้เราปิดเตาแก็สหรือยัง เอ้เราปิดไฟหรือยัง เอ๊ะ ยังมั้ง เอ๊ะ ปิดแล้วมั้ง เอ๊ะ ยังมั้ง อยู่นั้นแหละ สุดท้ายต้องกลับไปบ้าน ...อยู่ๆ ก่อนจะนอน เอ๊ะ เมื่อกี้เราปิดประตูแล้วหรือยัง เอ๊ะ ปิดแล้วมั้ง ยังไม่ได้ปิดมั้ง สุดท้ายทนไม่ไหวก็ต้องไปคลำๆ บิดๆ ประตู เดินกลับมาไม่ถึง ๑๐ ก้าวต้องกลับไปบิดต่อ เดินกลับมา ๕ ก้าวก็กลับไปบิดต่ออยู่นั้นแหละ ย้ำคิดย้ำทำ...บางคนหนักกว่านั้นอีก ออกจากห้องน้ำ เอ๊ะ ไม่รู้ว่าล้างก้นแล้วหรือยัง เอ๊ะ ล้างแล้วมั้ง ล้างจนก้นเปื่อยมือเปื่อย คนไข้แต่ละคน

ผมใช้ทำท่านี้สอนคนไข้หลายปี
จนกระทั่งมีคนไข้คนหนึ่งอยู่ๆ ก็หยุดรักษาไป
แล้วก็กลับมาขอพบผมครึ่งชั่วโมง
มาถึงเขาก็ว่า อาจารย์ๆ เป็นลูกศิษย์หลวงพ่อเทียน
หรือหลวงพ่อเทียนรู้จักอาจารย์หรือเปล่า ผมบอกว่า
ผมยังไม่เคยรู้จักหลวงพ่อเทียนคือใครเลย ปรากฏว่าที่
เขาหายไปเพราะไปอยู่วัดสนามใน
และได้ฝึกแนวทางการเจริญสติ
ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน
อยู่ ๒-๓ เดือน โรคย้ำคิดย้ำทำ
โรคฟุ้งซ่านทุกอย่างหายหมดเลย

ที่มารักษานี้ก็พกยาติดตัวมา ๒ กำมือเลย หลายคนฉีดยาจนไม่มีพื้นที่ให้ฉีดแล้ว จึงมารักษากับผม ซึ่งเป็นนักจิตบำบัด จะหาวิธีรักษาคนไข้ให้ดีขึ้น **โดยไม่ต้องใช้ยา**

ตอนนั้นมีฝรั่งด้านจิตวิทยาด้านโลกๆ เขาบอกว่า *"เวลาคนคิดมากอย่าไปบอกว่าให้เลิกคิด หรือบอกว่าอย่าคิดมากเลย มันไม่ได้ผล...แต่ต้องให้คนไข้รู้สึกตัวมากขึ้น เมื่อรู้สึกมากขึ้นความคิดก็น้อยลง"* **นี่คือหลักปฏิบัติของพุทธศาสนา คือ รู้สึกถึงกายที่ลมหายใจเข้า-ออก แล้วก็รู้ตัว ทำให้ความคิดลดน้อยลง เดินจงกรมก็ทำให้ความคิดน้อยลง แต่เรากลับให้ฝรั่งกลับมาสอนเรา**

ตอนนั้นผมคิดวิธีให้คนไข้ให้ตบท้องและตบอก พอตบอก ตบท้องเสร็จแล้ว ก็คล้ายๆ จะรู้สึกตัว คือต้องให้ฝรั่งมาสอนเรา ซึ่งทำให้ผมแปลกใจมาก ...ตอนนั้นคนไข้ ตบขา ตบอกเหมือนคิงคองเลย แต่เขาจะเจ็บอก ซึ่งเป็นอาการที่จะเกิดขึ้น เมื่อเราหายใจไม่เต็ม คือลมลงไปไม่ถึงถุงลมในปอดท ำให้หูรูดของถุงลมร้อยกว่าล้านถุงในปอดไม่เปิด เป็นบ่อเกิดของความเครียดและโรคต่าง ผมเลยให้ตบตั้งแต่ท้อง อก กางแขนออกและยกสูงขึ้น เพื่อให้อกขยาย

ผมใช้ทำท่านี้สอนคนไข้หลายปี จนกระทั่งมีคนไข้คนหนึ่งอยู่ๆ ก็หยุดรักษาไป แล้วก็กลับมาขอพบผมครึ่งชั่วโมง มาถึงเขาก็ว่าอาจารย์ๆ เป็นลูกศิษย์หลวงพ่อเทียน หรือหลวงพ่อเทียนรู้จักอาจารย์หรือเปล่า ผมบอกว่าผมยังไม่เคยรู้จักหลวงพ่อเทียนคือใครเลย ปรากฏว่าที่เขาหายไปเพราะไปอยู่วัดสนามในและได้ฝึกแนวทางการเจริญสติ ตามแนวทางของหลวงพ่อเทียนอยู่ ๒-๓ เดือน โรคย้ำคิดย้ำทำ โรคฟุ้งซ่านทุกอย่างหายหมดเลย ...เขาว่า ท่าที่อาจารย์สอนให้ตบๆๆๆ ท้อง ตบๆๆ อก แล้วก็ยก อย่างเงี้ย ใกล้เคียงกับของหลวงพ่อมาก แต่ของผมไม่ได้มีจังหวะต่อเนื่องเหมือนหลวงพ่อ... ผมเลยมีความรู้สึกทันทีเลยว่าอยากรู้จักหลวงพ่อเทียน เลยให้คนไข้คนนี้ไปช่วยนิมนต์เชิญหลวงพ่อมาสอนให้ลูกศิษย์ที่ มศว. นั้นเป็นครั้งแรกในชีวิตที่ผมได้พบหลวงพ่อเทียน

มาอีกครั้งหนึ่งท่านมาฝึกให้ครูบาอาจารย์กับลูกศิษย์ที่ฟุ้งซ่านคิดแต่เรื่องการเรียนการสอน ซึ่งผมเจอคลินิคเยอะมาก ตอนนั้นผมเป็นหัวหน้าศูนย์ฯ ให้คำปรึกษา รักษาฟรี ทั้งครูบาอาจารย์ทุกคนและคนไข้จากภายนอกคือรักษาฟรีหมด ก็นิมนต์หลวงพ่อเทียนมาสอนการเจริญสติ **ปรากฏว่าคนไข้หลายคนที่ผมรักษายังไม่ดีขึ้น มาฝึกของหลวงพ่อเทียนแค่หนึ่งวัน หลังจากที่หลวงพ่อเทียนกลับไปสามชั่วโมงแล้วกลับมาฝึกต่อ ปรากฏดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ โรคนอนไม่หลับและฟุ้งซ่านปรากฏว่าหายหมดเลย**

เพราะฉะนั้นเล่าสั้นๆ คือผมพบกับหลวงพ่อเทียนแค่สองครั้งแต่ไม่ใช่เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องพบกันหลายครั้ง เห็นครั้งแรกผมรู้สึกถึงบารมีของท่านได้ว่าท่านมีดวงตาที่มีแต่ความเมตตากรุณา มีเมตาธรรมสูงมาก นี่เป็นครั้งแรกที่ผมตกใจมาก เล่าอย่างจริงใจ เล่าที่ที่

เป็นเรื่องส่วนตัวผมให้ฟัง หลวงพ่อเทียนเข้ามาเกาะผมแล้วบอกว่า ขอให้ช่วยกัน แล้วเห็นผมรู้เรื่องธรรมะธรรมโม ท่านบอกว่ามองสายตาผมก็ดูออกว่าจะมีแต่จิตอาสาช่วยมนุษย์ช่วยสังคม ผมก็ศรัทธาท่านมาก ประทับใจท่านมากเหมือนเป็นพ่อผม มีดวงตาที่เต็มไปด้วยความเมตตา น้ำเสียงที่อบอุ่น มีสติ รู้สึกตัวและไม่ถือตัวอะไรเลย ศรัทธามาก

ก็เริ่มศึกษาการขับเคลื่อนแบบมีสติของหลวงพ่อเทียน และหนังสือผมที่เป็นคนแรกที่แต่งในโลกนี้ว่าด้วยเรื่องเทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตัวเองนะครับ เขียนอยู่ในใกล้หมอ เขียนฟรีๆ คือไม่ต้องมาเจอผมแล้วเสียเงิน ไปอ่านหนังสือแล้วรักษาฟรี ปรากฏว่ามีอยู่จุดหนึ่ง ที่ผมรักษา แล้วก็ยังไม่หายหมดจด **พอเห็นเทคนิคของหลวงพ่อเทียนก็เลยขออนุญาตว่า ขอเอาไปลงในหนังสือผมได้ไหม** ก็เลยใส่เป็นผนวกตอนสุดท้าย ผมพิมพ์ทุกครั้ง หมดทุกครั้ง ๕,๐๐๐ เล่ม หมดทุกครั้ง เว้นไป ๒๐ ปี จนกระทั่งมาพิมพ์ใหม่ เขาขอร้องว่าอย่าใช้คำว่าโรคประสาทได้ไหม ก็เลยใช่คำว่า **'จิตวิทยาในการแก้ไขโรคอาการวิตกกังวลกลัวด้วยตัวเอง'** ซึ่งวันนี้จะแจกให้ท่านที่ตอบคำถามผมถูก... ในตอนสุดท้ายที่เกิดการแก้ไขวิธีการต่างๆ โดย ๙ เทคนิคให้ผู้ทุกข์ที่มีปัญหา โรคจิต โรคประสาท ความหมายของโรคประสาทจริงๆ ก็คือโรควิตกจริต กังวลจริตและกลัวจริตแต่เราใช้คำผิดกลายเป็นว่าโรคประสาทเป็นโรคที่น่ากลัวและไม่ควรอยู่ใกล้ จริงๆ แล้ว **เราเป็นโรคประสาททุกคน คือมีอาการวิตกกังวลและกลัวทุกคน แต่เมื่อวิตกกังวลและกลัวจนเกินเหตุ นั้นจะเป็นเหตุให้มีผลต่อเส้นประสาท มีผลต่อระบบประสาทคืออะไร เช่น คิดมากก็ปวดหัว คิดมากก็ใจสั่น คิดมากก็ปวดท้อง คิดมากก็มือกระตุก คิดมากก็ตากระตุก ตาสั่น เรามีโรคประสาทเล็กๆ น้อยๆ ตลอดเวลาโดยที่เราไม่รู้ตัว** เวลาตื่นเต้น เวลาแพทย์ตรวจรักษาคนไข้มือนี้สั่นดิ๊กๆๆๆ ผมว่า *"โอ้โหแล้วแบบนี้จะฉีดยาคนไข้ได้ยังไง มือสั่นแบบนี้"* ต้องดูว่าคุณจะมีวิธีอย่างไรที่ทำให้มือมันนิ่งได้ เมื่อมือไม่นิ่งผมก็ให้ตบ ให้เข้าสูดลมหายใจลึกๆ ทุกอย่างไม่ได้ผล **แต่สุดท้ายผมลองดูให้เคลื่อนไหวเดินจงกรม ให้ยกมือขึ้นมา ปรากฏว่านิ่งได้ทันที** หากสุขภาพจิตของท่านนี้มีปัญหา ยกมือ นิ้วนี้สำคัญมาก เพราะเชื่อมกับสมอง ถ้าหาว่ามือสั่นนิ้วสั่น แปลได้เลยว่าโรคประสาทถามหา แต่หากไม่สั่น ก็ไม่เป็นไร มีบางคนผมสงสารมากเลย หยิบหนังสือมาอ่าน กระดาษสั่นหมดเลย ก็กระซิบบอกเขาว่า **มีเวลามารักษาโรคความเครียดไหม เพราะคิดมากก็ทำให้มือไม้สั่น แกไม่ค่อยเชื่อเรื่องเหล่านี้ ก็เลยให้เอาหนังสือหลวงพ่อเทียนไปฝึกเพื่อรักษาโรคมือไม้สั่น ปรากฏว่า ไปฝึกสองสามเดือนหายหมดเลย**

การจะตรวจสอบว่าเราเป็นโรคประสาทนั้นง่ายนิดเดียว ให้เราตรวจดูด้วยตัวเองซัก ๑๕ วินาที ลองหลับตาสิครับ แล้วสังเกตุดูที่ดวงตา ถ้าหลับตาแล้วตาสั่น มันมีความคิดวิตกกังวลกลัวอยู่ในจิตใต้สำนึก ถ้าตานิ่งสงบนั้นดีมาก ตานั้นเป็นหน้าต่างของจิตวิทยา แล้วเราก็ค่อยลืมตาขึ้น เพราะฉะนั้นผมจะตรวจแพทย์พยาบาล ผมเป็นคนแรกในเมืองไทยนะที่ทำแบบนี้ ตอนอยู่ รพ.รามาธิบดี เพราะตอนนั้นแพทย์กับพยาบาลจะฆ่าตัวตายเป็นโรคจิตกันทุกปี ผมก็จะตรวจ คัดกรอกเอาคนที่ไม่ไดโรคจิตโรคประสาทเข้ามาเป็นหมอ จะได้ไม่เปลืองเงินและเวลา ให้เขาไปเรียนอย่างอื่น เพราะเรียนแพทย์นั้นหนักมากนะครับ หากเขาไม่พร้อม ไม่ถนัดไปเรียนอย่างอื่นดีกว่า เพราะหากจบแพทย์มาแล้วเป็นโรคจิต หรือยังไม่ทันจบก็เป็นโรคจิต ทั้งเขาและคนอื่นจะลำบากไปด้วย นี่คือเล่าประวัติสั้นๆ ว่าผมรู้จักการขับเคลื่อนดูกายดูใจการเจริญสติของหลวงพ่อเทียนอย่างไร

หลังจากนั้นผมก็สอนท่านี้ใส่ในหนังสือเล่มนี้โดย**เอาลูกสาวผมมาทำท่า แล้วลูกสาวผมก็มีสติดีขึ้นมาก ลูกสาวผมก็วัยรุ่นที่อารมณ์ร้อนแล้วก็คิดอะไรมากมายเพราะเป็นลูกสาวคนเล็ก ก็ปรากฏว่าดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ** ผมถ่ายรูปลูกนำเสนอท่าเจริญสติในหนังสือ และจากนั้นผมก็ได้ศึกษาโดยไม่เคยหยุดการศึกษา และผมพบว่าเทคนิคที่ฝรั่งได้คิดค้นการรักษาคนไข้ด้วยวิธีการใหม่ๆ นั้น เมื่อผมเปรียบเทียบผลการรักษาแล้ว ผมอยากจะบอกจริงๆ ว่ายังสู้ของหลวงพ่อเทียนไม่ได้

เทคนิคหนึ่งที่เป็นการรักษาใหม่ที่ดีที่สุดของโลกคิดค้นโดย Peter A. Levine คนนี้เป็นญาติผมเองดังที่สุดในโลก น้องชายเขาคือ John A. Levine แต่งกับน้องสาวของผมซึ่งเป็นหมอ ทั้งคู่อยู่ที่ซานฟรานฯ

แล้วพี่ชายเขาคือ Peter A. Levine เป็นนักจิตวิทยามาเจอผมตอนที่เกิดสึนามิ ตั้งชื่อการรักษาของเขาว่า SE-somatic experiencing ซึ่งในความหมายของผมคือรู้สึกตัวใหม่ การรู้สึกตัวใหม่เป็นนักจิตบำบัดที่มีชื่อเสียงมากทีสุดในโลกขณะนี้ใช้ somatic experiencing มีประสบการณ์ที่เด่นตอนเกิดสึนามิในภาคใต้ของเรา ผมจะเอาผู้ช่วยไปช่วยตอนเดือนธันวาคม อยู่ๆ Peter A. Levine อีเมลผ่านน้องสาวมาว่าจะให้เขามาช่วยด้วยไหม เขารู้เรื่องสึนามิที่เมืองไทย ก็จะมาเป็นกรุ๊ป ผมเลยติดต่อกลับว่า ก็ดีมีคนมาช่วยเยอะๆ ก็ดี เพราะเขาเป็นคนที่เก่งที่สุดในอเมริกา แต่ตอนนั้นไม่รู้ว่าเขาเป็นเจ้าของ ทฤษฎี somatic experiencing หรือที่ผมเรียกว่า **'รู้สึกตัวใหม่'** ก็รอไปๆ มาๆ ปรากฏว่าธันวาคม เขามาไม่ทัน เลยมาตอนต้นมกราคม ไปๆ มาๆ เลื่อนอีกเป็นปลายมกราคม เพราะรอเขาเลยเสียจังหวะไปเกือบหนึ่งเดือน พอมาถึง เนื่องจากไม่รู้จักพื้นที่ จึงเดินทางไปพร้อมกับขณะแพทย์ของพระเทพฯ ของ มศว. ประมาณวันที่ ๒๔-๒๕ มกราคม ก็ไปลงเป็นอาสาสมัครที่พังงา เห็นคนไข้มารักษากันเยอะมาก

ผมลงไปที่แหลมสน ปรากฏว่ามีคนไข้เยอะแยะที่ทำท่าแบบนี้อยู่ *แข็งเกร็ง ไม่ยอมคลายออก* (อ.วัลลภทำท่าเหมือนเอามือกอดอะไรค้างไว้) เป็นตั้งแต่ตอนสึนามิ จนมาถึงเมื่อตอนเราไปถึง หมอให้กินแต่ยา... ปรากฏว่า Peter A Levine ไปจับเส้นประสาทตรงนี้ (แตะๆ ตรงหน้าอกกับท้อง) แตะๆๆๆ แล้วก็ไปแตะหลังบ้าง แตะบ่าบ้าง เหมือนกับเราแตะ ปรากฎที่มือแตะนั้น ทำให้คนไข้ก็เกิดตระหนักรู้ขึ้นมา จำได้ว่าเขาค้างอยู่ท่านี้ เพราะเขาไปเกาะต้นไม้ทั้งคืนเลย เส้นประสาทมันเลยยึดติดอยู่ ฉะนั้นหลักการของ Peter A Levine คือ กระตุ้นให้รู้สึกตัวใหม่ ให้หาที่เกาะใหม่ ปล่อยออกได้ ๆๆๆ โดยยกมือขึ้นมา แล้วค่อยๆ ปล่อยมือลง พอเอามือปล่อยลงได้แล้ว ก็เอามือปิดและเปิดขึ้นมาได้ ปรากฏไม่ถึง ๔๐ นาที ก็หาย

ที่มืออยู่ข้างบนและตาเหลือกเนี้ยก็เพราะอาการ Trauma แปลว่า 'สะเทือนขวัญ' พอเห็นคลื่นโถมเข้ามา (อาจารย์ทำเสียงตกใจ) เส้นประสาทมันก็ยึด และก็อยู่ท่านี้มาตลอด หมอก็ให้กินยา บอกให้อย่าไปคิดมากอะไรก็แล้วแต่ แต่เส้นประสาทนั้นยังคั่งค้างอยู่ การ 'รู้สึกตัวใหม่' ทำให้สามารถเอามือลงมาๆๆ ไล่ลงมาแตะไหล่ แตะอก แล้วก็หายใจ พอแตะไปแตะมาให้มืออยู่และปิดเปิดปิดเปิด **ปรากฏแปลกมากคือเขาเพิ่งรู้ว่าเขากลับมา เขาไปอยู่ที่ตลาดแล้วกลับมาเห็นญาติเขาตายกันหมด เขานั่งนับๆๆ แล้วก็เลยติดเป็นนิสัย แล้วก็ย้ำคิดย้ำทำ** ปรากฎว่า Peter A Levine รักษาแค่ครึ่งชั่วโมงหาย ที่ประหลาดที่สุดคือ พอเราคณะแพทย์ของ มศว. เข้าไปก็ไปตั้งแค้มป์ แล้วเข้าไปเยี่ยมชุมชนที่มีผู้ป่วย แล้วก็ไปสู่นักเรียน ในโรงเรียนที่โดนผลกระทบ มีลุงสองคนมารักษา ทั้งสองเป็นอัมพาต เดินไม่ได้เลย หมอก็ให้กินยาแล้วก็นอนอยู่อย่างนั้นแหละ คณะของ Peter A. Levine ไปจับเส้นสายแล้วก็นวดให้ตรงเนี่ยะแปลกมาก ผมก็ไม่เข้าใจ มันเหมือนแพทย์แผนไทยเลย ...เขาดึงนิ้ว กดตรงนี้มากๆ ทั้งสองมือสองแขน แล้วก็จับเข่าบ้าง หน้าขามั่ง บีบๆๆๆ **ท่านเชื่อไหมครับ ที่เป็นอัมพาตมาตั้งหนึ่งเดือนเดินไม่ได้ รักษาแค่ไม่ถึงครึ่งชั่วโมง ลุงก็ลุกขึ้นนั่ง และลุกขึ้นยืนเดินได้ วันรุ่งขึ้นเราไปเยี่ยมเขา เขาเหมือนคนละคนเลย สามารถไปตักน้ำ ดำเนินชีวิตประจำวันได้ ไม่มีปัญหาอะไรเลย ทั้งสองคนเหมือนกับคนปกติเลย...**

มันแปลกมาก Peter A Levein ...เขาค้นพบได้อย่างไรไม่รู้ว่า ที่ฝ่ามือ มีเส้นประสาทที่ทำให้ความจำที่จำไม่ได้ทั้งหมด ออกจากชีวิตเราได้... Peter A. Levein จะใช้ Karate chop (เอามือสับๆ แบบคาราเต้) มาใช้ในการรักษาตรงนี้มาก รักษาให้กับคนที่ช๊อกหรือขวัญเสีย เช่น โดนสึนามิจะมีปัญหาเรื่องสะเทือนขวัญ การสะเทือนขวัญนี้ เป็นอันตรายมาก เพราะเป็นบ่อเกิดของโรคทุกชนิด ความหมายของคำว่าสะเทือนขวัญคืออะไร ...เส้นประสาทในร่างกายเราประกอบด้วยเซลเป็นร้อยล้านๆๆ เซลมันจะทำงานของมันสม่ำเสมอ ฝรั่งเรื่องว่า sympathetic เราทำอะไรมัน มันก็จะขึ้นมาพอเราหายใจออกก็จะ para ก็จะขึ้นลงๆ ผมเรียกว่า 'ตื่นตัวผ่อนคลาย' ถ้าเซลทำงานแบบนี้ เราจะสุขภาพดีมาก ทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณที่เขาว่าคือ alpha delta แต่ถ้าสะเทือนขวัญ คืออะไร คือเส้นประสาทอยู่ในกรอบนี้ The role of nervous system ตรงนี้ไม่เป็นไร แต่หากว่าใครเลยกรอบนี้ เช่นเราคิดมากหรือทำอะไรเร็วไป เวลาทำอะไร ก็ทำแบบรีบเร่งไปหมด หรือตกใจ เวลาไม่ทำ ก็ไม่ทำอะไรเลย มันจะทำให้เส้นประสาทเต้นแบบนี้ เมื่อใดเต้นแบบนี้ มันจะเลยกรอบ

คือเลือกคำว่า normal range หรือ 'ความปกติ' หรือถ้าต่ำกว่านี้ ตรงนี้แหละที่ภาษาโบราณที่ชาวบ้านไทยเก่งมากเรียกว่า ขวัญตื่น เราเรียกง่ายๆ ว่า 'เส้นประสาทตึง' ก็แล้วกัน อาการโรคเหล่านี้ขึ้นมา คือเส้นประสาทตื่นตัว ระวัดระวัง ขี้กลัว นอนไม่หลับ อารมณ์ร้อน อารมณ์แรง คลุ้มคลั่ง อาละวาด คนที่เจอสึนามิทุกคน หลังจากที่พบว่ามี PSD จะมีอารมณ์คลุ้มคลั่งหงุดหงิด อารมณ์เสียโดยไม่เข้าใจทำไม มีนักร้องคนหนึ่งที่รอดตายมาปรากฏว่า เขาถีบประตูปังๆๆๆ แล้วก็กระทืบเท้า ด่าแม่ทั้งๆ ที่รักแม่มากที่สุด คือควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เหมือนรู้สึกผิด แล้วก็แย่ๆๆๆ นะครับ การวิตกย้ำคิดย้ำทำที่เกิดกับคนนี้ ภาษาแพทย์เรียกว่าร่างกายมีกรดสูง หรือเส้นประสาทมันตื่นตัวมากไป มันจะตื่นตระหนกและ panic ตกใจง่ายใจสั่น โกรธแค้นอาฆาตแค้นสูงมาก เพราะมันคั่งค้างอยู่ตรงนี้ หมอทั่วโลกบอกว่าเป็นเส้นประสาทตื่นตัว ก็ให้กินยา ขี้กลัวขี้ระแวง นอนไม่หลับ ก็ให้กินยา กินยาสารพัดแก้อาการที่ปลายเหตุ แต่เราต้องดูว่าจะแก้ที่ต้นเหตุได้อย่างไร เราดูตรงที่ต่ำกว่านี้ เราเรียกว่า เส้นประสาทอ่อนตัว อ่อนตัวจะเกิดอาการอะไร จะเกิดอาการลักษณะที่เรียกว่า ไม่ประติดประต่อ เส้นประสาทแยกตัว ความคิดไม่ประติดประต่อ คิดฟุ้งซ่าน คิดจากเรื่องโน้นไปเรื่องนี้คิดอะไรไม่ค่อยออกด้วย แล้วก็มีอาการสมาธิสั้นหลายอารมณ์ emotional fragment มือไม้ชาด้านเป็นเหน็บ ตะคริว อ่อนเปลี้ย เพลียแรง ภาษาแพทย์เรียกว่า CMS อ่อนไหวง่าย เป็นคนที่พูดอะไรทีก็น้อยใจง่ายเหนื่อยง่าย อ่อนเปลี้ย เพลียแรง หดหู่ซึมเศร้า เพราะฉะนั้นโรคกลุ่มของ Trauma มี ๓ โรคจาก ๑๗ โรคประเภทที่ตื่นตัวเกินไปคือ manic ๒) ถ้ามากไปจุดหนึ่งไม่ไหวก็มาลงตรงนี้คือ ซึมเศร้า ๓) ก็คือเดี๋ยวมีตื่นตัวมีอ่อนตัว เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย **เพราะฉะนั้นแก้กันง่ายๆ คือแก้ตรงต้นเหตุเลย คือให้เส้นประสาทกลุ่มนี้กลับมาอยู่ที่ปกติ** แต่วงการแพทย์ ใครซึมเศร้า ก็แก้ซึมเศร้าใครชาด้าน ก็แก้ชาด้าน ใครอ่อนเปลี้ยเพลียแรงก็ให้กินเสริมยา

ใครวิตกกังวล ก็แก้ตรงนี้ Peter A. Levein เก่งมาก คือใช้แบบนี้ ในภาวะตกใจหรือขวัญกระเจิง คิดอะไรมากฟุ้งซ่าน ภาษาไทยเราเก่งมาก เรียกว่า **'ขวัญหนีดีฝ่อ'** เวลาเสียขวัญ ทางสมองอ่อนมาก เส้นประสาทหดตัว ไม่มีแรงจะคิด ไม่รู้อะไร ไม่อยากจะทำอะไร เอาแต่นอน นอนคิด ไม่อาบน้ำอาบท่า โรคนี้เป็นโรคอันดับหนึ่งทั้งของเมืองไทยและของโลกคือ โรคซึมเศร้า ผมพูดมาเมื่อ ๔๐ ปี ที่ รพ.รามาฯ ว่า เราต้องแก้โรคซึมเศร้า ตอนนั้นแพทย์ทั้งหมดที่ฟังผม หัวเราะหมด บอกว่าเมืองไทยเป็นเมืองที่สนุกสนานมากจะซึมเศร้าได้อย่างไรแต่ขณะนี้ในโลกทางด้านสุขภาพจิต 'โรคซึมเศร้า' เป็นโรคอันดับหนึ่งของโรคทั้งหมด ไม่ต่างอะไรกับเมืองฝรั่งทั้งหมด 'โรคซึมเศร้า' เป็นโรคทางจิตอันดับหนึ่งของโลก และทางองค์กรอนามัยโลกวิจัยไว้ว่าอีกประมาณไม่เกินสิบปีข้างหน้า ไม่ว่าจะเป็นโรคอะไรก็แล้วแต่ จะเป็นโรคที่เกิดจากสังคม อย่างเช่น โรคหัวใจอันดับหนึ่ง โรคสมอง ถ้าเป็นโรคทางจิตใจหล่ะก็ โรคซึมเศร้าเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาก็คือโรคจิตเภท คือ โรคคิดหลงผิดคิดว่าตัวเป็นพระเจ้าบ้างอะไรแบบนี้ พวกนี้คือโรคจิต โรคซึมเศร้า ก็เป็นโรคจิตแบ่งเป็นสองอย่างคือ เป็นซึมเศร้าอ่อนๆ คือเบื่ออาหารนอนไม่หลับ ใบหน้าไร้อารมณ์ ไม่สามารถเคลื่อนไหวหมกหมุ่นอยู่กับตัวเอง ร่างกายไม่ขับเคลื่อน มือไม้อยู่ตรงนี้ กลัวคน ไม่เข้าสังคม ตอนนี้ผมมีคนไข้สองคนที่ญาติเขาพยายามจะพามารักษากับผม นัดสองครั้งยังมาไม่ได้ เพราะไม่ยอมออกจากบ้าน ไม่ออกจากห้องนอนเลย นอนเฉยๆ นั่งฝึกสมาธิดูลมหายใจแล้วก็นอนต่อ แต่ตอนนี้มีโรคอารมณ์สองขั้ว ที่ภาษาแพทย์เรียกว่า bipolar คือเดี๋ยวดีเดี๋ยวร้าย เดี๋ยวก็ทำโน่นทำนี่ ทำไม่หยุดเลย บางทีก็ไม่ทำอะไรเลยเพราะมันหมดเรียวหมดแรง **เหล่านี้...แก้ง่ายๆ คือ ทำอย่างไรก็ได้ให้เส้นประสาทกลับมาขึ้นลงขึ้นลงสม่ำเสมอ**

เพราะฉะนั้นแก้กันง่ายๆ คือแก้ตรงต้นเหตุเลย คือให้เส้นประสาทกลุ่มนี้กลับมาอยู่ที่ปกติ...
...ทำอย่างรู้สึกรู้ตัวนั่นเอง
ให้รู้สึกรู้ตัว ทำอะไรให้มีสติรู้สึกรู้ตัว แค่นี้ทุกอย่างหายหมด ไม่ต้องไปกินยาแก้นอนหลับแก้วิตกหรือแก้กังวล

ทำอย่างรู้สึกรู้ตัวนั่นเอง ให้รู้สึกรู้ตัว ทำอะไรให้มีสติรู้สึกรู้ตัว แค่นี้ทุกอย่างหายหมด ไม่ต้องไปกินยาแก้นอนหลับแก้วิตกหรือแก้กังวล

'วิตก' ในความหมายของผม แปลว่า ความคิดที่ชอบกระโดดจากปัจจุบัน ไปอนาคต ไปสู่เรื่องร้ายๆ นั่นคือวิตกจริต แก้ง่ายๆ คือให้อยู่กับปัจจุบัน ณ ขณะนี้ โรคประสาทวิตกกังวล คือ ความคิดกระโดดจากปัจจุบันไปสู่อนาคต และสิ่งที่คิดในอนาคต คิดๆ ในแง่ร้ายทั้งหมด ก็เป็นโรคประสาท เพราะเมื่อคือทุกอย่างในอนาคตเป็นสิ่งร้ายๆ เช่น ปีหน้าจะมีสงคราม จะมีน้ำท่วมในกรุงเทพฯ อย่างนี้ เป็นต้น ...ผมจึงมีคติว่า เมื่อ **"คิดทุกอย่าง เป็นเรื่อง ก็ไม่ต้องคิดอะไร ให้เป็นเรื่อง"** แต่จะบอกไม่ให้คิดนั้นมันยากเพราะมนุษย์เราชอบฟุ้งซ่านชอบปรุงแต่ง เพราะฉะนั้นแก้ง่ายครับ โรคประสาท โรควิตกจริต นี่ ...

คนหนึ่งถามผมว่า อาจารย์คนมาหาผมเยอะเลย ปัญหาย้ำคิดย้ำทำก็ยังไม่หายซักที เดินจงกรมก็แล้ว ทำอะไรก็แล้ว แต่ก็ไม่หาย ยังคิดอยู่ได้ ไม่จบ จะให้ทำไงดี *ผมบอกว่าหลวงพ่อเทียนให้ทำงี้ "เดินก้าวเท้าขวาให้รู้สึก เท้าซ้ายให้รู้สึก หลวงพ่อเทียนให้วิ่งจงกรมด้วย วิ่งให้รู้เนื้อรู้ตัว"* คนไข้เลยเลิกเครียดเลย ผมชอบอีกอย่างคือ ไม่หลับตา คือ สติจะเกิดขึ้นไม่ได้หากเราหลับหูหลับตา ผมทำโครงการนี้กับคนไข้ ท่านเชื่อไหมว่าหากท่านทำวิธีการนี้ได้วันละครึ่งชั่วโมง จะไม่มีใครเป็นโรคประสาท ให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ชีวิตคือ ตรงนี้อยู่กับปัจจุบัน พระพุทธเจ้าสอนแบบนี้อันดับแรก คือ **'อนิจจัง'** (ความไม่เที่ยง) แต่เราทุกวันนี้ต้องการความแน่นอน นักเรียนเรียนเครียด ต้องการให้ได้ ๔ หมด แต่พอมารักษากับผม หายเครียดแล้วก็ได้เกรด ๔ ดังนั้นต้องเจริญสติ ให้ชีวิตไร้กังวล ชีวิตคือ**การเปลี่ยนแปลงไม่มีอะไร perfect ไม่มีอะไรแน่นอน** รักษาแบบนี้เขาดีขึ้นทันที ความกลัวคือถมใส่ ถอยหนี ผมบอกว่าความกลัวนั้น ไม่ถมไม่ถอยไม่สู้ไม่หนีต้อง**อยู่กับมัน แต่เผชิญดีที่สุดอยู่ที่แตะหน้าอกและท้อง**

ผมบอกว่าหลวงพ่อเทียนให้ทำงี้
**"เดินก้าวเท้าขวาให้รู้สึก เท้าซ้ายให้รู้สึก หลวงพ่อเทียนให้วิ่งจงกรมด้วย
วิ่งให้รู้เนื้อรู้ตัว"** คนไข้เลยเลิกเครียดเลย
ผมชอบอีกอย่างคือ ไม่หลับตา
คือ สติ จะเกิดขึ้นไม่ได้หากเราหลับหูหลับตา
ผมทำโครงการนี้กับคนไข้ ท่านเชื่อไหมว่า
หากท่านทำวิธีการนี้ได้วันละครึ่งชั่วโมง
จะไม่มีใครเป็นโรคประสาท
**ให้ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด
ชีวิตคือตรงนี้อยู่กับปัจจุบัน
พระพุทธเจ้าสอนแบบนี้
อันดับแรก คือ อนิจจัง**
...(ความไม่เที่ยง)...

**ต้องเจริญสติ ให้ชีวิตไร้กังวล
ชีวิตคือการเปลี่ยนแปลง
ไม่มีอะไร perfect ไม่มีอะไรแน่นอน**
ความกลัวนั้น ไม่ถมไม่ถอยไม่สู้ไม่หนี
ต้องอยู่กับมัน แต่เผชิญดีที่สุด
อยู่ที่แตะหน้าอกและท้อง เพราะฉะนั้นท่านลองแตะท้อง
นิดหนึ่ง ท่านจะรู้สึกตัวเลย
...

เพราะฉะนั้นท่านลองแตะท้องนิดหนึ่ง ท่านจะรู้สึกตัวเลยว่าท่านกินมากไปแล้ว ท่านแตะปุ๊ปจะรู้ตัวเลย คือ รู้สึกรู้ตัวรู้สึกตัว รู้สึกแปลว่า feeling รู้ตัวแปลว่า awareness รู้สึกตัวคือ sensation ถ้าแตะปุ๊ปท่านจะรู้ว่าลมหายใจท่านลงท้องหรือเปล่า

คนที่เป็นโรคที่ขี้กลัวนั้นจะหายใจไม่ลึกไปถึงท้องน้อยก็เป็นบ่อเกิดของโรคทุกชนิด แตะหน้าอกปุ๊ป ท่านรู้เลยว่าท่านหายใจแน่นลึกหรือเปล่า ถ้าหายใจไม่เต็มแน่นลึกแสดงว่าท่านเป็นโรคแล้ว แต่ไม่ใช่ให้แตะพอฉาบฉวย หลวงพ่อเทียน ท่านแตะแบบรู้สึกรู้ตัวจริงๆ ... ■

เนื้อหาการบรรยายของ อ.วัลลภ ยังมีอีกมาก หากท่านใดต้องการติดตามเนื้อหาในการบรรยาย สามารถเข้าไปดาวน์โหลดไฟล์เสียงได้ที่เว็บไซต์วัดป่าโสมพนัส หน้ารวมกลุ่มเว็บบอร์ด > งานอาจาริยบูชา "วาระ ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ"

รู้จักโลก คือ รู้จักตัวเราเอง



โดย.... อัครา อมาตยกุล (กอฟ)

นักแสดงภาพยนตร์ และละครทีวี

นอกเหนือจากการแสดงที่สร้างสีสันอยู่ในวงการบันเทิง พระเอก "กอฟ" อัครา อมาตยกุล ยังมีมุมชีวิตที่ศึกษาพระธรรมอย่างจริงจังถึงขั้นศึกษาเป็นลูกศิษย์พระอาจารย์ดังหลายท่าน รวมถึงหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ วัดสนามใน จังหวัดนนทบุรี ในแนวทางเจริญสติแบบเคลื่อนไหว

"ผมนั่งสมาธิมาตลอด ถามว่าไปวัดบ่อยไหม ก็ไม่ค่อยบ่อย แต่ทำที่บ้าน นั่งสมาธิที่บ้าน ครั้งหนึ่งก็ประมาณสองถึงสองชั่วโมงครึ่ง ผมเป็นลูกศิษย์ของพระอาจารย์หลายท่าน ก่อนหน้านี้ผมฝึกสายสมถ-วิปัสสนากรรมฐาน คือ นั่งเข้าฌาน ซึ่งผมทำมาเป็นเวลา ๓-๔ ปีแล้ว ซึ่งก็ดีเพราะว่าให้พื้นฐานในเรื่องสมาธิเยอะมาก แต่เราไม่ได้ขึ้นไปในเรื่องของวิปัสสนา ยังไม่ได้เอามาปรับให้เป็นปัญญา"

พระเอกหน้าคมเข้ม กล่าวถึงที่มาที่ไปถึงความสนใจนี้ว่า มีมาตั้งแต่เล็กๆ แล้ว คุณย่าคุณยายชอบพาเข้าวัด คุยเรื่องธรรมะตั้งแต่เด็ก พาไปใส่บาตร จึงเหมือนกับว่าโตขึ้นมาด้วยพื้นฐานของพระพุทธศาสนาที่ค่อนข้างซีเรียส นอกจากนี้ยังชอบค้นคว้าด้านปรัชญามาตลอดว่าคนเราเกิดมาทำไม

เราเกิดมาทำไม ?

"ตอนนั้นอายุแค่ ๕ ขวบ วิ่งเล่นกับเพื่อนๆ เสร็จแล้วเราก็หยุดแวบหนึ่งมองขึ้นไปบนฟ้า เหมือนมีคำถามขึ้นมาในใจว่า เราเกิดมาทำไม เหมือนอีกนิดเดียวจะคิดได้แล้ว แต่มันก็หายไป ตอนนั้นเราก็เด็ก เราไม่ได้ใส่ใจอะไร ก็ไปเล่นต่อ พอโตขึ้นมาถึงช่วงที่เราไปเรียนเมืองนอกเรารู้สึกว่าอยากที่จะค้นหาตัวเอง ค้นหาว่ามนุษย์เกิดมาเพื่ออะไร" พระเอกกอฟกล่าวด้วยความสนใจนี้ช่วงที่ไปเรียนต่อต่างประเทศนาน ๑๕ ปี ตั้งแต่ ๑๑ ขวบ ทำให้เลือกเรียนด้านจิตวิทยา ปรัชญาต่างๆ ซึ่งเป็นแนวคิดของตะวันตกที่วิเคราะห์ขึ้น แล้วแต่ว่าจะอ่านของใคร นำเอามาใช้กับชีวิตได้หรือไม่

ช่วงที่ไปใช้ชีวิตอยู่ในต่างประเทศก อฟกล่าวว่าซึมซับวัฒนธรรมของฝรั่งมาด้วยเช่นกันในด้านความคิด กล้าที่จะค้นหาความเป็นจริง กล้าแสดงความเป็นตัวตนของตัวเองออกมา ไม่กลัวในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง อะไรที่ไม่ชอบก็บอกตรงๆ เป็นคนพูดตรง เอาในสิ่งที่ดีๆ ของเขามา

ความรู้ในเรื่องพระพุทธศาสนาของคนไทยค่อนข้างบิดเบือน และ "รู้กันแบบผิดๆ"

ตอนที่กลับมาเมืองไทยใหม่ๆ จึงปรับตัวเยอะเหมือนกัน แต่ขณะเดียวกันก็ได้เริ่มศึกษาเรื่องของธรรมะด้วย จากตอนแรกที่ไม่รู้ว่าการนั่งสมาธิ ถือศีล คืออะไร รู้แค่เข้าวัดทำบุญ สวดมนต์ เหมือนที่คน ๙๐ เปอร์เซ็นต์จะรู้แค่นี้ *"คนเราส่วนใหญ่ไปวัดแล้วจะไปขอโน่นขอนี่ ตั้งแต่ผมไปปฏิบัติธรรมและหันมามองตัวเอง รู้สึกเลยว่าแต่ก่อนเราเข้าไปก็ขอเยอะมาก เหมือนกับว่าความต้องการมันไม่จบ ถ้าได้ก็ดีใจ แต่พอไม่ได้ก็รู้สึกว่าทำไมไม่ได้ ตอนนี้ก็เลยรู้สึกว่าความรู้ในเรื่องพระพุทธศาสนาของคนไทยค่อนข้างบิดเบือนไป และ รู้กันแบบผิดๆ เหมือนกับว่าเราปลูกฝังกันแบบนี้ ผมไม่ใช่บอกว่าคุณต้องมาเจริญสตินะ แต่ต้องมารู้จักตัวเอง เพราะว่าคนเราจะรู้จักคนอื่นมากกว่าตัวเองอีก"*

กอฟจึงเริ่มอ่านหนังสือพระที่เป็นภาษาอังกฤษก่อน รู้สึกว่าเนื้อหาค่อนข้างครอบจักรวาล พูดถึงวิถีของปรัชญา ค้นหาสิ่งที่เป็นตัวเอง พยายามศึกษาตรงนี้ แต่ว่าไม่มีแนวทางปฏิบัติให้เข้าถึง มีแต่แนวคิด ช่วงที่อ่านหนังสือนี้ เริ่มเข้าใจว่าคนเราเกิดมาทำไม แล้วทุกอย่างมีเรื่องของกรรมดีกรรมชั่ว ก็เข้าใจมากขึ้น และระหว่างนี้ยังแลกเปลี่ยนหนังสือธรรมะกับแฟนคลับ ซึ่งมีน้องคนหนึ่งแนะนำหนังสือของ "ศิริพงษ์ อัครศรียุกต์" ชื่อ **"ความสำเร็จที่มาจากพระพุทธเจ้า"** ชักชวนให้ไปเข้าคอร์ส อ่านแล้วก็อยากรู้ เลยโทร.ไปจองเข้าคอร์สที่แถวบ้านให้แม่ ให้น้อง ไปเรียนทั้งวัน ตั้งแต่ ๘ โมงเช้าจนถึงเที่ยงคืน

"คนที่เขาให้ความรู้กับเราเก่ง ไม่เบื่อเลย เป็นสิ่งที่ใหม่ เราอยากรู้ว่ามันมีทางไหนที่ทำให้รู้มากกว่านี้ วันนั้นนั่งสมาธิครึ่งชั่วโมง ยังรู้สึกว่าไม่ได้อะไร ผมเป็นคนที่ถ้าจะทำอะไรต้องทำจริงจัง ต้องทำให้ได้ เลยกลับไปนั่งเองที่บ้าน วันแรกนั่งได้ครึ่งชั่วโมง วันที่สองชั่วโมงกว่า ก็ยังไม่อะไร จนถึงวันที่สาม ลองนั่งดูซิ เอาให้ตายกันไปข้างหนึ่ง ถ้าลองไปทำแล้วมันไม่เวิร์กก็ไม่เอา นั่งไปชั่วโมงกว่าเกือบสองชั่วโมง จนเหน็บชา ไม่รู้จะยังไง พอถึงจุดๆ หนึ่ง มันดับไปเหมือนกับความทุกข์หรือความสุขที่เรามีเกิดขึ้นก็ต้องดับไป เป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้นแล้ว ไม่ได้มีอยู่จริง เดี๋ยวก็หายไป"

จากนั้นกอฟนั่งสมาธิได้นานเป็นชั่วโมง จากเดิมทำไม่ได้เลย เคยแต่สวดมนต์ไหว้พระ และจาก 5 นาทีก็ไม่ไหวเพราะมีเรื่องโน่นนี่เข้ามาในหัว ค่อยๆ เรียนรู้เทคนิคที่ทำให้สู้กับความคิด จนตอนนี้นั่งได้ครั้งละเป็นชั่วโมงกว่า และทุกวันนี้ยังถืออุโบสถ ในวันพระคือศีล ๘

"เรื่องนี้ทำให้เราเปลี่ยนความคิด การรู้ในเรื่องของการปฏิบัติ พอเราทำมาได้ ๓-๔ ปี มันก็โอเคนะ ชีวิตเราก็ดี ทำให้เรารู้ว่าชีวิตพอถึงจุดที่สูงมันก็สูงมาก แต่พอถึงจุดที่ต่ำมันก็ไม่ได้ต่ำมาก ยังดำเนินชีวิตต่อไปได้ ไม่ได้ทุกข์ร้อนอะไร"

ศึกษาสายเจริญสติแบบเคลื่อนไหว : ไปเข้าคอร์ส ๗ วันที่วัดป่ามหาปัญโญ

จากนั้นพระเอกคนดังได้เริ่มศึกษาในสายสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน ไปเรียนที่วัดถ้ำขวัญเมืองที่ จ.ชุมพร ตามด้วยการศึกษาสายเจริญสติแบบเคลื่อนไหวที่

*"ตั้งแต่ผมไปปฏิบัติธรรมและหันมามองตัวเอง รู้สึกเลยว่าแต่ก่อนเราเข้าไปก็ขอเยอะมาก เหมือนกับว่าความต้องการมันไม่จบ ถ้าได้ก็ดีใจ แต่พอไม่ได้ก็รู้สึกว่าทำไมไม่ได้ ... **ผมไม่ใช่บอกว่าคุณต้องมาเจริญสตินะ แต่ต้องมารู้จักตัวเอง เพราะว่าคนเราจะรู้จักคนอื่นมากกว่าตัวเองอีก"***

> “แต่ก่อนเราไม่รู้ นั่งสมาธินิ่งก็จริง มีความสุขมาก สว่างเหมือนนั่งอยู่กลางท้องฟ้า เบา สบาย แต่พอออกมามันก็ยังทุกข์ ไม่ได้ทำให้ความทุกข์หายไปได้ เราไม่รู้วิธีการกำจัดความทุกข์ ความรำคาญใจ หรือว่าความวิตกกังวลได้ ถามว่าดีไหม ดีมาก แต่มันก็เป็นพื้นฐานให้เรา เวลาทำงานเรามีสมาธิเยอะมาก เวลาทำอะไรก็เต็มที่ได้ไม่เหนื่อย เป็นคนบ้าพลัง จากเป็นคนที่บ้าพลังอยู่แล้ว พอเรามีสมาธิยิ่งทำให้เราทำงานได้สบายขึ้น ทีนี้พอเรามาเจริญสติในสายของหลวงพ่อเทียน ทำให้เราอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น”

วัดป่ามหาปัญโญ ของ หลวงตาสุริยา มหาปัญโญ อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ ไปเข้าคอร์ส ๗ วัน

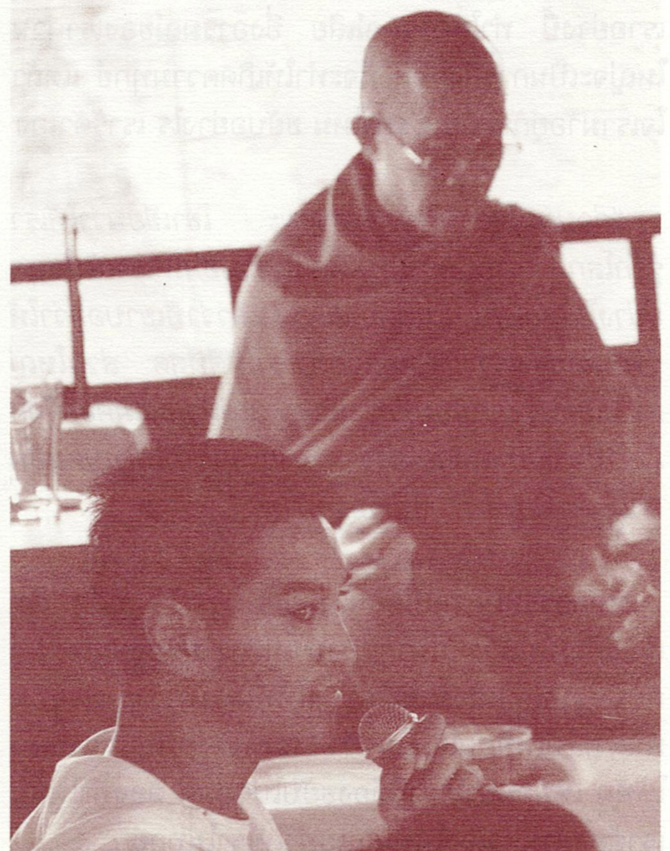
“ผมขึ้นไปที่แม่ริม เมืองก๊ะ ที่นั่นเป็นวัดที่สงบมาก ตอนแรกว่าจะไปแค่ ๗ วัน ไม่รู้ว่ามันคืออะไร เพราะว่าเขามีท่า เป็นการสร้างจังหวะยกมือ ๑๔ ท่า ซึ่งคนที่เป็นสายของหลวงพ่อเทียนจะทราบ ตอนแรกที่เห็นผมงงๆ คนที่ไปเขาก็ยกมือทำท่ากันตลอด พระท่านก็เทศน์ไป วันแรกไปถึงก็ค่ำแล้ว เข้าไปเห็นเขายกมือกัน ผมก็มองว่าเขายกอย่างไร โอเค เขายกซ้ายก่อนแล้วค่อยขวาตาม มันคือการสร้างจังหวะ ให้สมาธิมาอยู่กับกายที่เคลื่อนไหว มีฐานในเรื่องของการรู้สึกตัวก่อน เอาความรู้สึกตัวให้อยู่กับกาย ไม่ว่ากายจะเคลื่อนไหวอย่างไรก็ให้รู้ มันจะได้รู้ถึงจิตของเราว่าเป็นอย่างไร รู้ถึงเรื่องราวที่เกิดขึ้น นั่นก็คือความคิด”

ในคอร์สครั้งนั้นปรากฏว่ากอฟขยายเวลาอยู่ต่อเป็น ๑๓ วัน แล้วกลับมาทำงานต่อด้วยความอิ่มเอมใจว่า ได้พื้นฐานที่แน่นมา หลังฝึกฝนกับพระอาจารย์ที่เข้ม

“มาเจริญสติในสายของหลวงพ่อเทียน ทำให้เราอยู่กับปัจจุบันได้มาก”

“แต่ก่อนเราไม่รู้ นั่งสมาธินิ่งก็จริง มีความสุขมาก สว่างเหมือนนั่งอยู่กลางท้องฟ้า เบา สบาย แต่พอออกมามันก็ยังทุกข์ ไม่ได้ทำให้ความทุกข์หายไปได้ เราไม่รู้วิธีการกำจัดความทุกข์ ความรำคาญใจ หรือว่าความวิตกกังวลได้ ถามว่าดีไหม ดีมาก แต่มันก็เป็นพื้นฐานให้เรา เวลาทำงานเรามีสมาธิเยอะมาก เวลาทำอะไรก็เต็มที่ได้ไม่เหนื่อย เป็นคนบ้าพลัง จากเป็นคนที่บ้าพลังอยู่แล้ว พอเรามีสมาธิยิ่งทำให้เราทำงานได้สบายขึ้น ทีนี้พอเรามาเจริญสติในสายของหลวงพ่อเทียน ทำให้เราอยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น”

หลังจากนั้นอีก ๓ สัปดาห์ เป็นวันครบรอบ ๑๐๐ ปีของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ วัดสนามใน จังหวัดนนทบุรี มีการจัดคอร์สอีก ๗ วัน พระเอกหนุ่มเคลียร์งานทุกอย่างไปเข้าคอร์สอีก โดยเรียนกับหลวงพ่อมหาดิเรก (หลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันโท) ท่าน



จะทดสอบอารมณ์เราตลอด เป็นปัญหาเชาวน์ ให้รู้รูปนาม หลังจากนั้นได้รู้รูปนามว่ามันคืออะไร กายเราก็เป็นรูป จิตเราก็คือนาม ก็เข้าใจตรงนี้มากขึ้น แยกแยะได้ ทำให้ไม่ยึดติดเรื่องของนาม เข้าใจมากขึ้นความโกรธแค้น อิจฉาริษยา ดีใจ เสียใจ มันคือนามหมด ความคิดต่างๆ เราก็สัมผัสได้

"คนส่วนใหญ่ทุกข์เพราะความคิด ถ้าเราไม่คิดเราก็ไม่ทุกข์ ส่วนใหญ่ความคิดของคนเราเกิดจากสันดานของตัวเอง ความคิดของเรามีสองแบบ อย่างแรกความคิดที่เกิดจากสันดาน พอเราไปกระทบหรืออะไรเข้ามากระทบ ความคิดจะขึ้นมาเอง พอคิดก็เป็นความรู้สึก ความคิดอีกอย่างก็คือคิดจากปัญหา ของเราเองว่าถ้าเรามีปัญหาเข้ามาในชีวิตเราจะให้วิธีแก้ปัญหาตรงนั้นอย่างไร ในหน้าที่การงานเราจะทำอย่างไรนั้นคือความคิดที่มาจากปัญญา"

ให้รู้จักโลกของเรา คือ....ให้รู้จักตัวเราให้ดีที่สุด

กอฟกล่าวว่า เมื่อได้พื้นฐานในการคิด จึงรู้ทันตัวเอง ไม่อ่อนไหวไปตามข้างนอกที่เข้ามาว่าคนนั้นคนนี้มองเราอย่างนี้ ทำให้อารมณ์เสีย ซึ่งอารมณ์ของเราส่วนใหญ่จะเป็นการส่งออก ก็จะทำให้เกิดความทุกข์ แต่ถ้าใจเรามาอยู่กับกาย นั่งท่าไหน ขยับอย่างไร เรารู้ตัวเอง

"ก่อนผมได้อ่านหนังสือธรรมะ เขาเขียนว่าให้เรารู้จักโลก เราก็ไม่เข้าใจ คิดว่าเขาบอกให้เราเข้าใจทุกอย่างในโลกใบนี้ แต่ตอนนี้ผมรู้แล้วว่าที่เขาบอกว่าให้รู้จักโลกของเรา คือให้รู้จักตัวเราให้ดีที่สุด ส่วนใหญ่คนจะชอบรู้จักคนอื่นดีกว่าตัวเอง แต่ตัวเองไม่ค่อยรู้จัก เวลามีความทุกข์เลยไม่รู้ว่ามาจากไหน ก็ไปโทษคนอื่น ทำให้เกิดปัญหาเรื่องราวมากมาย"

หลักธรรมในสายนี้สอนให้อยู่กับปัจจุบัน อดีต คือเรื่องที่จบไปแล้ว อนาคตยังมาไม่ถึง ไม่ต้องสนใจ อยู่กับปัจจุบัน แล้วตามปัจจุบันให้ทัน เพราะว่าปัจจุบันมันผ่านไปเหมือนเข็มวินาที เราต้องตามทุกวินาทีนั้นให้ทัน เหมือนกายเราก็ต้องขยับไปตลอด ต้องทำโน่นนี่ เราต้องตามตัวเองให้ทัน เลยทำให้เราไม่ทุกข์

ก่อนผมได้อ่านหนังสือธรรมะ เขาเขียนว่าให้เรารู้จักโลก เราก็ไม่เข้าใจ คิดว่าเขาบอกให้เราเข้าใจทุกอย่างในโลกใบนี้ แต่ตอนนี้ผมรู้แล้วว่าที่เขาบอกว่าให้รู้จักโลกของเรา คือให้รู้จักตัวเราให้ดีที่สุด ส่วนใหญ่คนจะชอบรู้จักคนอื่นดีกว่าตัวเอง แต่ตัวเองไม่ค่อยรู้จัก เวลามีความทุกข์เลยไม่รู้ว่ามาจากไหน ก็ไปโทษคนอื่น ทำให้เกิดปัญหาเรื่องราวมากมาย"

ผมแฮปปี้กับปัจจุบัน อยู่กับปัจจุบัน

"อย่างผมถามว่าเจอความทุกข์บ้างไหม มีครับ เพราะว่าเราก็ต้องทำงาน ต้องเจอคน เพียงแค่เราทุกข์น้อยลงหรือแทบจะไม่ทุกข์เลย เพราะบางทีเราก็ไม่รับเข้ามาตั้งแต่แรกในเรื่องของความทุกข์ หรือว่าความสุขบางทีเราก็ไม่เอาเลย สุขบางอย่างมันก็เป็นทุกข์ เราต้องไปหาความสุขใส่ตัว บางคนต้องไปเที่ยวหาความสุข มันก็เหนื่อยนะ เพราะว่าเราต้องเดินทาง ต้องแพ็กกระเป๋า บางคนอยากกินโน่น อยากกินนี่ ขับรถออกไปเจอรถติดอีก คนที่บอกว่าไปหาความสุขเข้าตัวเองจริงๆ แล้วไม่เป็นการหาความทุกข์เข้าตัวเอง"

กอฟยังแนะนำให้ผู้สนใจศึกษาธรรมสายนี้ว่ามีอยู่หลายวัด เช่น วัดแพร่แสงเทียน จ.แพร่, วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร, วัดป่ามหาปัญโญ จ.เชียงใหม่ ฯลฯ เมื่อถามว่าเข้าใจพระพุทธศาสนาขนาดนี้เคยคิดจะบวชไหม กอฟกล่าวว่า *"ตอนนี้ก็บวชอยู่แล้ว (หัวเราะ) ผมแฮปปี้กับปัจจุบัน อยู่กับปัจจุบัน ถ้าจะบวชไม่บวชมันอยู่ที่อนาคต แต่ว่าเราอยู่กับปัจจุบัน เรายังมีหน้าที่ในทางโลกอยู่ แต่เราก็หาทางออกที่จะไม่ต้องทุกข์กับมันคือใช้ทางธรรมเดินไปพร้อมๆ กันได้ ใครที่สนใจก็ไปลองเรียนกันดูครับ"*

จากบทสัมภาษณ์ ในข่าวสดออนไลน์


เริ่มต้น


ท่าที่ ๑
พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...
ทำช้าๆ ... ให้รู้สึก


ท่าที่ ๒
ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว
ให้รู้สึก...หยุด...ก็ให้รู้สึก


ท่าที่ ๓
เอามือขวามาไว้ที่สะดือ
....ให้รู้สึก


ท่าที่ ๔
พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น
....ให้รู้สึก


ท่าที่ ๕
ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...
...ให้รู้สึก


ท่าที่ ๖
เอามือซ้ายมาที่สะดือ
...ให้รู้สึก


ท่าที่ ๗
เลื่อนมือขวาขึ้นมาที่หน้าอก
...ให้รู้สึก


ท่าที่ ๘
เอามือขวา ผายออกไปด้านข้าง
....ให้รู้สึก


ท่าที่ ๙
ลดมือขวา...วางตะแคงลงที่เข่า
....ให้รู้สึก


ท่าที่ ๑๐
คว่ำมือขวา วางที่เขาขวา
...ให้รู้สึก


ท่าที่ ๑๑
เลื่อนมือซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก
...ให้รู้สึก


ท่าที่ ๑๒
เอามือซ้าย ผายออกด้านข้าง
...ให้รู้สึก


ท่าที่ ๑๓
ลดมือซ้ายมาที่เข่าซ้าย...ตะแคงไว้
....ให้รู้สึก


ท่าที่ ๑๔
คว่ำมือซ้ายลง ว่างที่เข่าซ้าย
....ให้รู้สึก

เมื่อทำครบ ๑๔ จังหวะ ให้เริ่มทำท่าที่ ๑...๑๔ ต่อไปด้วยความรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ ... ๑๔ ท่านี้ ใช้ฝึกเพื่อสร้างความรู้สึกตัวแบบ "ฮู้ซื่อ"
เมื่อท่านฝึกได้ระยะหนึ่ง และยังคงฝึกต่อไปเรื่อยๆ ความรู้สึกตัวแบบ "ฮู้ซื่อ" นี้จะเริ่มปรากฎขึ้นในชีวิตประจำวันของท่านมากขึ้นเรื่อยๆ

การเผยแผ่การเจริญสติในต่างประเทศ

วิสัชนาโดย...หลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันโทภิกขุ

ต้นเรื่องนี้มาจากการเข้าร่วมกิจกรรม 2 day retreat ที่สวนโมกข์ กรุงทเพฯ ได้เห็นฝรั่งคนหนึ่งตามพระอาจารย์ทรงศิลป์ วัดป่าสะคะโต มานั่งยกมือ ๑๔ จังหวะ ในตอนนั้นพระอาจารย์ฯ บอกว่าพบเห็นฝรั่งชาวเยอรมันคนนี้ไปสอน ๑๔ จังหวะของหลวงพ่อเทียน ที่วัดแห่งหนึ่งในภูเก็ต สอบถามพบว่าเป็นชาวเยอรมัน ปฏิบัติภาวนาในสายวัชรยานแบบธิเบตมากว่า ๓๐ ปี แล้ว จนมาที่สิงคโปรได้อ่านหนังสือหลวงพ่อเทียน และลองปฏิบัติ ๑๔ จังหวะดูไม่กี่วัน ก็รู้สึกตัวอย่างที่ไม่เคยรู้สึกมาก็ จึงปฏิบัติ ๑๔ ท่านี้พร้อมๆ ไปกับการภาวนาแบบธิเบต จนเมื่อมาพักที่ภูเก็ต เห็นว่าวิธีนี้จะเป็นประโยชน์ จึงได้มาสอนให้นักท่องเที่ยวที่วัดใหญ่แห่งหนึ่งที่ภูเก็ต (รายละเอียดใดๆ ผู้สนใจคงต้องเรียนถามพระอาจารย์ทรงศิลป์กันเอาเอง)

ตอนนั้นมีความสงสัยว่า เหตุใดคนต่างชาติถึงสนใจและเพียงแค่อ่านหนังสือก็ทำตาม และศรัทธาวิธีการนี้จนถึงกับนำไปสอนผู้อื่น จนกระทั่งตามมาปฏิบัติต่อที่วัดป่าสุคะโต และเมื่อนึกถึงสอนวันเปิดงาน ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียนฯ เมื่อเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๓ ได้ฟังคุณหมอพงษ์ศักดิ์ ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติภาวนามาก่อน และเรียนรู้การเจริญสติแบบ ๑๔ จังหวะนี้จากการอ่านหนังสือและดูวีดีโอเช่นกัน และมีการเชิญพระอาจารย์จากประเทศไทยไปสอนที่สหรัฐ จึงทำให้คิดว่าทำไมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ จึงเป็นที่สนใจปฏิบัติในต่างประเทศ

จนเมื่อมีโอกาสเข้าร่วมทวารสาร"ฮู้ซื่อๆ" ฉบับปัจจิมนิเทศ ปิดท้ายโครงการอาจาริยบูชา ๑๐๐ ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ปี ๒๕๕๔ ซึ่งมีกิจกรรมหนึ่ง ลูกศิษย์ที่เจริญสติแบบเคลื่อนไหวในแนวทางหลวงพ่อเทียนที่อยู่ต่างประเทศได้จัดให้มีการเผยแผ่การเจริญสติในต่างประเทศ และทราบว่าหลวงพ่อมหาดิเรกก็เป็นพระธรรมทูตหลักในการเดินทางไปเผยแผ่ จึงทำให้มีโอกาสเรียนถามหลวงพ่อเกี่ยวกับประสบการณ์การเผยแผ่การเจริญสติภาวนาในต่างประเทศของหลวงพ่อ อันเป็นที่มาของเรื่องนี้นั่นเอง



คำถามที่ถามไป เป็นคำถามที่ถามไปด้วยคามอยากรู้ตามนิสัยปุถุชน ดังนั้นคำถามอาจไม่ใช่คำถามเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัตินัก แต่ก็อาจกระตุ้นให้ผู้คนทั้งหลาย ได้เข้ามาปฏิบัติ หรือเร่งความเพียรกันมากขึ้น อย่างไรก็ตามจากคำตอบของหลวงพ่อมหาดิเรก ก็ทำให้ทราบว่า การเผยแผ่ที่มองเห็นว่าได้ผลนั้น ต้องใช้ความเข้าใจและความอดทนพระธรรมฑูตและความศรัทธาของญาติโยมเป็นอย่างมาก จึงได้มีผลขึ้นมาถึงทุกวันนี้ คำถามที่ถามหลวงพ่อฯ ไปมี ๖ เรื่องดังนี้

๑. อยากขอให้พระอาจารย์เล่าประสบการณ์ในการเผยแผ่ในต่างประเทศให้ญาติโยมได้รับทราบ เพราะได้ฟังคำตอบที่พระอาจารย์ตอบฝรั่งไป เรื่องปริศนาธรรมที่อยู่ในพุทธประวัติตอน พระแม่ธรณีบีบมวยผม เมื่อตอนเข้าร่วมกิจกรรม 2 day retreat ทำให้รู้สึกว่าการไปเผยแผ่พุทธศาสนาในต่างประเทศไม่ใช่เป็นเรื่องง่ายๆ เลยค่ะ

๒. คนต่างประเทศที่มาเข้าร่วม เป็นคนบ้านเรา หรือคนจากประเทศเพื่อนบ้านที่ไปอยู่ที่โน่น หรือเป็นฝรั่งมากกว่ากัน จำนวนคนเข้าร่วมมากน้อยเท่าใด เป็นคนใหม่ๆ หรือคนที่เคยปฏิบัติแนวอื่นๆ มาแล้ว

๒. คนเหล่านี้สนใจเข้าร่วมเพราะอะไร ทำไมถึงสนใจการภาวนา หรือมีความทุกข์อะไรที่คิดว่าภาวนาช่วยได้

๓. เค้าคิดว่าจะได้อะไรจากการภาวนา

๔. คนเหล่านั้นมีอาชีพอะไร อายุเท่าไหร่

๕. เมื่อมาเห็นการภาวนาแบบเคลื่อนไหว เค้าคิดอย่างไร มีคำถามอะไรบ้าง และพระอาจารย์ตอบอะไร

๖. เมื่อปฏิบัติแล้วแนวทางนี้ พวกเขาได้ผลอย่างไร มีข้อสงสัยอย่างไร และมีการทำต่อเนื่องไหมคะ

จดหมายผลพุทยานันทภิกขุ

เจริญพร คุณโยม

ความจริงเรื่องที่คุณโยมอยากทราบ สมคิดเคยขอร้องให้เขียนเหตุการณ์การเผยแพร่ในต่างแดนของอาตมา เพื่อจะนำมาลงในหนังสืออนุสรณ์ที่จะออกมาในงานนี้ แต่อาตมาไม่มีเวลา เพราะงานสนามและงานประจำมันรอคิว จนไม่มีเวลาคิดเรื่องนี้ เพราะอาตมาเคยทำงานแบบลวกๆ และฉาบฉวยมาก่อน ผลก็คือทำให้เสียเวลาทำไปเปล่าๆ ผลออกมาได้ไม่คุ้มกับเวลาและความตั้งใจ ต่อมาก็มาฝึกตัวเองเสียใหม่ เปลี่ยนตัวเองใหม่ว่า ถ้าคิดจะทำอะไรต่อไป ต้องทำให้ดี ช้าไม่เป็นไร เพราะต้องทำเหมือนเราปฏิบัติธรรมไปในตัว และอาตมาก็มีประสบการณ์ในการปฏิบัติแบบลวกๆ และฉาบฉวย ไม่หวังผลจริงจังมาก่อน ปรากฏว่าเราเสียเวลาไปตั้งครึ่งค่อนชีวิต กับการทำอะไรแบบฉาบฉวยนี้แหละ

เมื่อมาเข้าใจการเจริญสติแบบองค์รวมและได้ผลแน่นอน ก็เลยเปลี่ยนการงานใหม่หมด เพราะมาเข้าใจหลักของอินทรีย์ห้า พละห้า ในหลักของโพธิปักขิยธรรม ที่อาตมาสรุปย่อเป็นสโลแกนสั้นๆ ว่า **จริงจัง(ศรัทธา) ตั้งใจ (วิริยะ) ต่อเนื่อง(สติสมาธิ) และถูกต้อง(ปัญญา) และนำมาบูรณาการ ประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวางและใช้ในหลากหลายกิจกรรม ได้ประโยชน์หลายทางในเวลาเดียวกัน** การตอบปัญหาและคำถามของคุณโยม อาจจะใช้เวลาหลายตอน และอาจจะยาวหน่อย ถ้าคุณโยมมีเวลาอ่าน อาตมาก็จะพยายามจัดเวลาเขียน แต่คงไม่ใช่ตอนเดียวจบ เพราะไม่มีเวลามากขนาดนั้น และอาตมาก็พิมพ์ได้ช้ามากด้วย

ปุจฉาข้อที่ 1

นมัสการพระอาจารย์ อยากขอให้พระอาจารย์เล่าประสบการณ์ในการเผยแผ่ในต่างประเทศให้ญาติโยมได้รับทราบ เพราะได้ฟังคำตอบที่พระอาจารย์ตอบฝรั่งไป เกี่ยวกับปริศนาธรรมที่อยู่ในพุทธประวัติตอนพระแม่ธรณีบีบมวยผม เมื่อครั้งที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม 2 day retreat ทำให้รู้สึกว่าการไปเผยแผ่พุทธศาสนาในต่างประเทศไม่ใช่เป็นเรื่องง่ายๆ เลยค่ะ

วิสัชชนา 1

คุณโยมง่ายๆ แต่ตอบยากมาก และใช้เวลาเสียด้วย แต่ใช้หลักหลวงเทียนที่ท่านสอนไว้ห้าอย่าง เสมอๆ ว่า **“บอกให้รู้ ทำให้ดู อยู่ให้เห็น ทำให้เป็น เย็นให้สัมผัส”**

๑. สมัยไปอเมริกายุคแรกๆ ภาษาอังกฤษอาตมายังไม่เติบโต ก็เจอปัญหาอุปสรรคมากมาย แม้แต่ขนบธรรมประเพณีทางเรากับตะวันตกมันคนละแบบ หรือคนละโหมด แม้แต่กับคนเอเชียรวมถึงคนไทยด้วยที่ไปอยู่อเมริกานานๆ นิสัยใจคอก็เปลี่ยนเป็นแบบตะวันตก เราพูดอย่าง เขาแปลไปอย่าง เช่น คนไทยเราเป็นคนรักสนุก การพูด ก็พูดแบบติดสนุก ที่เล่นทีจริง แต่นำไปใช้ที่นั่น บางเรื่อง เราคิดว่าเป็นเรื่องเล็กๆ แต่กลายเป็นเรื่องใหญ่ก็มี เรื่องถูก กลายเป็นผิดก็มี ตัวอย่างเห็นชัดๆ เช่น ที่วัดป่าพุทธยานันทาราม ที่ญาติโยมชาวลาสเวกัส รัฐเนวาดา ร่วมกันสร้างถวายตั้งแต่อาตมายังไม่ไปอยู่อเมริกา นำโดย แม่ชีสุรางค์ ทองวิวัฒน์ เรามีคณะกรรมบริหาร และอำนวยการตามรูปแบบกฏหมายของอมริกา เป็นองค์กรไม่แสวงหาผลกำไร (non-profit Organization) อาตมาจึงพยายามสอนคนที่อยู่ใกล้ให้เข้าใจก่อน แล้วจึงค่อยขยายไปที่อื่น เราใช้เวลาหลายปีกับคนในวัด แต่ก็ได้คนบางคนเท่านั้น บางคนเขาก็ไม่เอาเสียเลย เราจะพยายามอย่างไร ก็ไม่พัฒนากว่าเดิม และในที่สุดเขาก็จะเลิกรา ไปวัดอื่นก็มี แต่ที่อยู่มาจนถึงทุกวันนี้ก็มี

เหตุผลก็คือ เราต้องการให้เขาได้ของจริง **คือให้รู้จักตัวเองได้ ใช้ตัวเองเป็น เห็นตัวเองชัด จัดตัวเองถูก และปลูกฝังสิ่งดีๆ ให้มีตนเองได้ไม่สิ้นสุด** เมื่อฝึกให้คนในวัดเพียงพอแล้ว ก็เริ่มฝึกให้คนอื่นๆ ที่มาจากรัฐต่างๆ เขามาร่วมปฏิบัติด้วย เขาตั้งใจมาก เขาจึงได้ผลก่อน และติดต่อเราไปเปิดอบรมเจริญสติแบบนี้ในรัฐที่เขาอยู่ โดยเขาก็จะรวบรวมญาติธรรมที่รู้จัก และมีค่านิยมทางภาวนามาก่อน ก็ชวนกันทำ ปรากฏว่าได้ผลดีมาก แล้วเขาก็บอกต่อๆ กันไปยังรัฐอื่นๆ อีกไม่ต่ำกว่ายี่สิบรัฐในอเมริกา ตลอดก้าวข้ามไปทางยุโรปและประเทศใกล้เคียงอเมริกาด้วย

เมื่อเหตุเป็นอย่างนี้ เราก็เริ่มออกวัดไปอบรมนอกวัดบ่อยขึ้น ทีนี้คนในวัดก็ชักไม่ค่อยเห็นด้วยสิ เพราะเจ้าอาวาสไม่อยู่วัด แขกมาหาก็ไม่ค่อยเจอ เมื่อไม่

เจอบ่อยๆ ก็ไม่มาอีกอะไรทำนองนั้น เพราะกรรมการวัดต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายภายในวัดแต่ละเดือนร่วมกับพระด้วย

ค่าใช้จ่ายเหล่านี้ ก็เช่น ค่า Mortgage หรือการค่างวดเงินที่ญาติโยมหามาสร้างวัด (ปัจจุบันที่วัดป่าพุทธยานันทารามไม่ต้องเสียค่างวดแล้ว) ค่าน้ำ ไฟ โทรศัพท์ อินเทอร์เนต ค่า อุปกรณ์สำนักงาน, ค่าอาหารประจำวัน ค่าใช้จ่ายบำรุงรักษารถ ค่าเก็บขยะ และจิปาถะอื่นๆ อีกหลายอย่าง เดือนๆหนึ่ง ถ้ารายได้เข้าวัดต่ำกว่า ๓-๕,๐๐๐ เหรียญ กรรมการก็ชักจะหนาวๆ ร้อนๆ แล้ว ฉะนั้นการมีวัดไทยในอเมริกา จึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลย นี่ยังไม่รวมค่าใช้จ่ายในการเดินเรื่องขอพระจากเมืองไทยมาปฏิบัติงาน และต้องรับผิดชอบค่าเครื่องบินไปกลับให้ท่านอีกทุกรูป *(เรื่องรายละเอียดเหล่านี้จะเล่าแทรกไว้ในตอนอื่นด้วย)*

ทีนี้ มีกรรมการอยู่คนหนึ่ง แกอยู่ร่วมพัฒนาวัดป่าฯ* โยมคนนี้แกเก่งหลายอย่าง เป็นกรรมการหลายตำแหน่ง ไม่ค่อยชอบปฏิบัติ แต่หาเงินเก่ง จุดอ่อนขององแก ก็คือเรื่องการพูด หรือบ้านเราเรียกว่าปากจัด อาตมาเห็นแกทำงานให้วัดมานาน อยากจะให้แกได้อะไรกับเขาบ้าง ทั้งๆ ที่ แกก็มาปฏิบัติกับเขาบ่อย แต่ไม่ค่อยจริงจัง ทำไปเพราะขัดพระไม่ได้อะไรแบบนั้น

วันหนึ่งแกก็พูดว่า *"หลวงพ่อไปจัดอบรมแต่ต่างรัฐบ่อยๆ ทำไมไม่พาเขามาปฏิบัติที่วัดเราบ้าง ที่วัดเราก็กว้างขวางพอที่จะรับได้?"* (เนื้อที่วัดกว้างประมาณ ๓ เอเคอร์ หรือประมาณ ๗ ไร่ มีศาลาใหญ่สองหลัง และกุฏิกรรมฐานสามหลัง พร้อมห้องน้ำ ห้องครัว ห้องนอน)

อาตมาก็ว่า *"จัดที่อื่นนะ ดีแล้ว ที่วัดเรายังไม่พร้อมหลายอย่าง นักปฏิบัติที่หลวงพ่อไปอบรม ...จะเอาเขามาปฏิบัติที่วัด เราต้องมีความพร้อมมากกว่านี้นะโยม"* เราเตือนเชิงคัดค้าน แกก็ไม่เห็นด้วย พร้อมกับแย้งต่อไปว่า *"หลวงพ่อดูสิว่า อะไรที่วัดเรายังไม่พร้อม? เผลอๆ จะกว้างกว่าวัดที่หลวงพ่อไปจัดมาเสียอีก"*

อาตมาจึงว่า *"ภายนอกพร้อมทุกอย่างก็จริง แต่ภายในของเรา คนในวัดหลายคน ยังไม่พร้อมเลยนะ เช่น บางคนยังดูตัวเองยังไม่เป็น โยมเห็นตัวเองแล้วหรือยัง? เพราะถ้าเราดูตัวเองยังไม่เป็น จะเชิญคนอื่นมาปฏิบัติร่วมด้วย เราก็อายเขานะสิ?"*

(ดูตัวเองเป็น หมายถึงการเฝ้าดูตัวเอง ด้วยสติปัญญา หรือรู้สึกตัวเอง ในขณะ ทำ พูด คิด ในภาษานักปฏิบัติใช้พูดกันและเข้าใจกันได้) เราพูดแค่นี้ แต่คนฟังๆ ไม่ออก ตีความหมายไปคนอย่าง ...เราก็เลยถูกกล่าวหาว่า พูดดูถูกเขาไปเลย จากนั้นเขาก็เข้าใจผิดเรามาเรื่อยๆ นี่ไง ที่อาตมาหมายถึง พูดถูกกลายเป็นผิด พูดผิดกลายเป็นถูก พูดเพื่อหวังดี กลายเป็นหวังร้าย ปัญหาเรื่องประเภทนี้ เกิดขึ้นแทบทุกวัด ในอเมริกา ปัญหา ก็คือการใช้ภาษาผิดสมมุติ **อาตมาเจตนาพูดภาษาเป็นธรรม แต่เขากลับไปตีเป็นภาษาคน**

คนไทยในอเมริกา กระทั่งคนลาวหรือคนจีน ส่วนใหญ่ถูกมองว่า เป็นคนลืมประเพณี ลืมภาษา วัฒนธรรมของตัวเอง กลายเป็นคนเจ้ากี้เจ้าการ หัวหมอ หรือเจ้าถ้อยหมอความ รู้มากแต่ไม่รู้จริง แบบเดียวกับคนอเมริกา ถ้ามองให้เป็นธรรมแล้ว คงไม่ใช่เป็นเช่นนั้นทุกคน แต่เพราะเขาอยู่ในสังคมที่ต้องเรียนรู้ ปรับตัวอยู่เสมอ และมีการต่อสู้แข่งขันกันหลายระดับ และหลากหลายชั้นเชิง บุคลิกของคนไทยในอเมริกา จึงออกมาเป็นแบบนั้น ภาษาบ้านเราเรียกว่า เขี้ยว หรือเขี้ยวรากดิน ด้านฐานะหรือมาตรฐานการเป็นอยู่ของครอบครัว อาจจะดีกว่าอยู่ที่เมืองไทยหลายเท่าสำหรับบางคน แต่ไม่มีความสุขและอิสรภาพภายในใจ จะเห็นว่า ส่วนใหญ่อยากกลับบ้าน แต่กลับยาก เพราะเสพติดวัตถุนิยมแบบอเมริกา กลับมาเมืองไทยก็อยู่ยาก เหมือนคนบ้านนอกไปหลงสีแสงที่กรุงเทพแล้วไม่ยอมกลับบ้าน หรือกลับมาก็อยู่บ้านไม่ติด เพราะใจแตกเสียแล้ว อย่างไรอย่างนั้น

จบตอนที่ ๑

** สาเหตุที่ใช้ชื่อวัดป่าพุทธยานันทาราม ก็เพราะกรรมการยุคก่อตั้งครั้งแรก เขาเห็นพ้องต้องกัน ที่จะเอาฉายาบาลีของอาตมาไปตั้งเป็นชื่อวัด ทั้งๆ ที่อาตมาไม่รู้มาก่อน เพราะเขาสร้างวัดกันไปก่อนที่อาตมาจะไปถึง เพราะตอนนั้น ปี ๒๕๔๐ อาตมายังไม่พร้อมที่จะไปอเมริกา ก็เลยส่งอาจารย์ดา สมาคโต และอาจารย์มหาบังทองไปแทน ส่วนที่ใช้ชื่อวัดป่าฯ เพราะเห็นว่า เมืองลาสเวกัส มันเป็นเมืองทะเลทราย เราก็ระดมปลูกต้นไม้ จนเป็นป่ากันมาทุกๆ ปี ตอนนี้ก็มีต้นไม้ขึ้นเยอะกว่าวัดอื่นๆ ในเมืองลาสเวกัส ซึ่งมีวัดไทยถึงตอนนี้ ก็เกือบสิบวัด แม้จะเป็นเมืองไม่ใหญ่นัก ด้วยเหตุนี้ เราจึงใช้ชื่อวัดป่ากันมาแต่ต้น*

ปุจฉาข้อที่ 2

คนต่างประเทศที่มาเข้าร่วม เป็นคนบ้านเรา หรือคนจากประเทศเพื่อนบ้านที่ไปอยู่ที่โน่น หรือเป็นฝรั่งมากกว่ากัน จำนวนคนเข้าร่วมมากน้อยเท่าใด เป็นคนใหม่ๆ หรือคนที่เคยปฏิบัติแนวอื่นๆ มาแล้ว

วิสัชชนา

การเผยแพร่วิธีเคลื่อนไหวที่อเมริกา อาจจะแบ่งเป็น โซนใหญ่ๆ สามโซนดังนี้

*โซนตะวันออก*ส่วนใหญ่จะเป็นคนอเมริกาและคนจีน มีคนไทยและลาวมาร่วมบ้างก็ไม่มาก รัฐที่มีการเผยแผ่ในแถบนี้ก็มี นิวยอร์ก, คอนเน็คติกัต เวอร์จิเนีย นอร์ทแคโรไลน่า ในภาคตะวันออกนี้ เป็นสถานที่ๆ พระและโยมนำวิธีการของหลวงพ่อเทียนไปเผยแพร่ในยุคแรกๆ นำโดยหลวงพ่อทอง อาภากโร และพระอาจารย์ดา อาจารย์นิเพ็ญ มีอาจารย์ทวีวัฒน์ และอาจารย์ชูสี เป็นผู้ติดตามเป็นล่าม ต่อมาก็มีหลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ และอาจารย์โกวิท อเนกชัย ช่วงหลังนี้ พระมหาดิเรก พุทธยานันโท ก็ไปสานต่อ โดยนิมนต์พระอาจารย์ดา สมาคโต ไปประจำอยู่ที่ศูนย์วิปัสสนา Redding Meditation Center (ปีนี้ ได้ข่าวว่าจะย้ายมาประจำที่นอร์ท แคโรไลนา เป็นชุมชนคนลาวนิมนต์มา)

ภาคกลาง การเผยแผ่จะอยู่ที่รัฐมิสซูรี่เป็นหลัก ตั้งอยู่ที่วัดพระศรีรัตนาราม ดำเนินการเผยแพร่โดย คุณหมอคงศักดิ์ ตันไพจิตร ผู้เข้าร่วมปฏิบัติส่วนใหญ่จะเป็นชาวอเมริกา และคนไทยที่เป็นหมอและนักธุรกิจ มีคนลาวและคนทั่วไปมาร่วมบ้างเป็นบางครั้ง ต่อมาคุณหมอได้นิมนต์พระมหาดิเรก พุทธยานันโท กับพระติดตามไปประจำเผยแผ่ที่นั้น และได้เดินทางไปเปิดอบรมในรัฐใกล้เคียง เช่น เทนเนสซี่ อิลลินอย (ชิคาโก) วิสคอนซิน เป็นต้น

ภาคตะวันตกและใต้ การเผยแผ่จะอยู่รัฐเนวาด้า แคลิฟอร์เนีย ยูทาห์ โอเรกอน และเทกซัส เป็นต้น นำโดยพระมหาดิเรก พุทธยานันโท และคณะ ได้สร้างวัดวิปัสสนาในวิธีการแบบเคลื่อนไหว เป็นวัดแรกที่ถูกต้องตามกฎหมายของสหรัฐอเมริกา และเป็นศูนย์หลักที่เคลื่อนไหวไปยังรัฐต่างๆ ทั่วอเมริกา และได้นิมนต์พระในสายงานหลวงพ่อเทียนมาประจำทุกๆ ปี นับตั้งแต่ปี ๒๕๔๐ เป็นต้นมา ผู้เข้ารับการปฏิบัติส่วนใหญ่จะเป็นชาวพุทธ ลาว ไทย เขมร และชาวพุทธเอเชียทั่วไป ที่เป็นคนอเมริกาเองค่อนข้างมีน้อย

ในส่วนประเทศในโซนยุโรปที่พระกลุ่มนี้ ก็ได้เคลื่อนไปยังประเทศกลุ่มยุโรป เช่นฝรั่งเศส เยอรมัน และแคนดา เป็นต้น ล่าสุดก็มาเผยแพร่ต่อที่ประเทศอินโดนีเซีย

ที่ถามว่า แต่ละครั้งมีจำนวนนักปฏิบัติเข้าร่วมมากน้อยแค่ไหน อันนี้แล้วแต่พื้นที่ บางพื้นที่ก็มาก บางพื้นที่ก็น้อย คำว่ามาก ของจำนวนคนที่ต่างประเทศจะไม่มากเหมือนทางเมืองไทยแน่นอน เพราะประเทศเหล่านี้ ประชากรหลักมิใช่ชาวพุทธ แต่เป็นคริสต์เป็นหลัก แม้เป็นคนเอเชีย ก็ต้องเป็นคนที่นิยมภาวนาจริงๆ ดังนั้นจำนวนมากสุด ก็ไม่เกิน ๕๐ คน ส่วนใหญ่เฉลี่ยแล้วอยู่ที่ ๑๕-๓๐ คนเป็นเกณฑ์ เว้นไว้แต่เป็นงานเทศกาล งานฟังธรรม งานศาสนพิธ ฯลฯก็มีคนเข้าร่วมมากไม่แพ้เมืองไทยเหมือนกัน นักปฏิบัติที่เข้ามา มีทั้งเก่าและใหม่ คือเก่ามาจากวิธีการปฏิบัติแบบอื่น แต่ยังใหม่สำหรับวิธีการนี้

ที่อเมริกา นับว่าเป็นประเทศที่ให้อิสระในการเผยแผ่แก่ทุกๆ ศาสนา แต่หลักสอนนั้นๆ ต้องไม่ไปขัดกับหลักรัฐธรรมนูญการปกครองของเขาเท่านั้นเอง ดังจึงมีลัทธิศาสนาที่นำเข้ามาเผยแผ่หลากหลายมากมาย ปัจจุบัน พุทธศาสนานิกายต่างๆ กำลังเป็นที่นิยมของคนอเมริการุ่นใหม่อย่างกว้างขวาง มีทั้งนักการศึกษา นักธุรกิจ นักแสดง และคนทั่วไปที่ไม่ยึดติดในศาสนาเดิมของตนมากเกินไป และในขณะเดียวกัน พวกอนุรักษ์นิยมจัด ก็พยายามกีดกันการเผยแพร่พุทธศาสนาทุกวิถีทางเช่นกัน โดยเฉพาะพวกคนเข้าโบสถ์ พวกบาทหลวงผิวดำบางคนที่ต้องการปกป้องศาสนิกของตนไม่ให้หันมาศึกษาพุทธศาสนาก็มีเป็นจำนวนมากเหมือนกัน ดังนั้น การเผยแพร่พุทธศาสนาในอเมริกา ถึงแม้เขาให้อิสระในการเผยแพร่ ก็มิใช่ว่าจะสะดวกดายเสมอไป พระนักเผยแผ่ของเราบางส่วน ก็ถูกเบียดเบียนกลั่นแกล้ง ทั้งทางตรงและทางอ้อมได้บ่อยๆ แล้วแต่ว่าเราจะรู้สึกหรือรู้ทันหรือไม่เท่านั้น เรื่องนี้มีรายละเอียดเยอะ ค่อยเล่าในโอกาสต่อไป ถ้ามีเวลา

จบตอนที่ 2

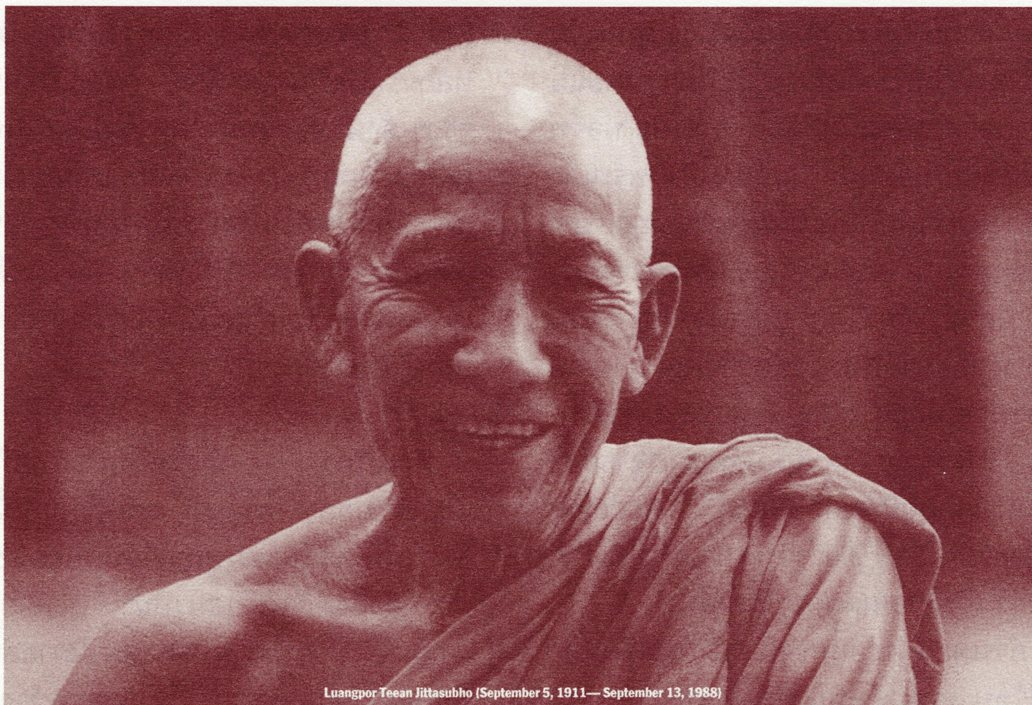
(โปรดติดตามตอนที่เหลือ ในโอกาสต่อไป)

INSPIRIT

Celebration of a SIMPLE SPIRITUALITY

A year-long commemoration begins for a unique monk whose legacy is still being felt more than two decades after his passing

STORY: **VASANA CHINVARAKORN**


Luangpor Teean Jittasubho (September 5, 1911— September 13, 1988)

It was an impressive sight indeed. Hundreds of people had come to pray at the spot where the monk's remains had been cremated more than two decades before. Soon the whole area was lit up with scores of small points of light, giving an amber glow to Wat Tub Ming Kwan, the small forest monastery in Loei where Luangpor Teean Jittasubho had spent his last few days. One by one his disciples came to place the candles they were holding on and around the circle, now paved over with concrete, where the body of the man they called Teacher had been reduced to ashes and returned to nature.

The occasion was part of the official launch of a year-long programme to commemorate the centennial of Luangpor Teean's birth. The organisers plan to hold a series of meditation retreats in the country's four main regions throughout the 12-month period, the last to be hosted at this very same temple in February. This was thought to be the best way to express gratitude to the late monk. For the only thing Luangpor Teean had ever asked of his students, both female and male, was that they try their utmost to cultivate mindfulness in themselves.

"The Buddha is everybody," he would repeat, time and again, "for the seed that will make a person a Buddha is inherent in every individual, without exception."

Such was his conviction: that everyone can attain, indeed already has within oneself, the intrinsic nature of Buddhahood. And the path is not at all complicated. As long as one adheres to the right practice, the only other requirements are sincerity and determination. Just be aware of the movements of your hands or legs or some other part of your body. Keep the awareness continuously — and always do so with your eyes wide open. According to Luangpor Teean, anyone who practises this method will eventually realise the illumination of his or her mind, with suffering lessened drastically, if not eradicated altogether. It might take one year or three, he said; three months or perhaps only a single day. He even offered to pay a large sum of money to anyone who failed to achieve the promised result.

By now, many years after his departure, thousands of monks and lay folk have attested to the validity of his teaching. A number of monks have confirmed how Luangpor Teean's "rhythmic movements" (see sidebar) have enabled them to appreciate the true meaning of "mindfulness" and thereby the value of Buddhism. Many lay people have discovered that they have become much less affected by the stresses and strains of everyday life. The list of beneficiaries ranges from businessmen. housewives, farmers and writers to people with disabilities, scientists, doctors, social workers, reformed rogues and even very young children.

It's wonderful to witness the far-reaching legacy bequeathed by a monk who had no formal schooling whatsoever. What's amazing, unique, about Luangpor Teean's teaching is its utter simplicity. There is no mantra to recite, no complex analyses on Buddhist tenets to plough through, no specific rites or rituals to carry out. The only thing the monk stressed — and he did so tirelessly — was plain awareness, or *hu sue-sue* as he termed it in Isan, his mother language. Feel your hands as they turn and move, your legs as they walk back and forth, your eyes as they blink, the swallowing of saliva, the inhalations and exhalations of air. Thoughts — and that word also encompasses emotions, desires, motives, strivings and images — may arise. They might be good thoughts, they might be bad; but don't stop them. Don't follow them either. Just let them come and then let them go.

"When we see our thoughts at all times — no matter what is being thought about — we are able to overcome them at all times. We will then reach a certain point at which something inside will happen instantaneously."

• Continued on page๘

"We have to learn it ourself.
We have to teach ourself.
We have to see ourself. We have to
know ourself.
We have to understand ourself.
We have to do ourself.
So you shouldn't be interested in others.
Just do the movement practice a lot.
Do it as nothing special.
Do it without hurry, without doubt,
without speculation.
Do it without expectation of result.
Be simple. And just move.
One movement at a time and know.
When you don't know, let it pass.
When you know, let it pass.
Sometimes you know, sometimes you don't
know, so it goes, but know.
When the body moves, know it.
When the mind moves, know it.
This practice is a 24-hours-a-day practice.
Set up the mind to really practise,
and practise comfortably.
If you develop *sati* (mindfulness) correctly,
The longest time for the practice
will not be more than three years,
The median time one year,
And the quickest time one day to
ninety days.
We do not have to talk about
the fruit of this practice.
There is really no *dukkha* (suffering)."

Luangpor Teean Jittasubho in *To One That Feels*
(translated and edited by Tavivat Puntarigvivat and Bhikkhu Nirodho)


PHOTOS COURTESY OF TAWEEKIAT TOECHAMROEN

CELEBRATION OF A SIMPLE SPIRITUALITY

● Continued from pag

The fact that Luangpor Teean discovered *dhamma* while still a layman and that he did so entirely as a result of his own efforts may account for the sheer originality of the path he took. Underneath his gentle demeanour — "an old, kindly monk" was how one contemporary described him — Luangpor Teean was as sharp-witted as he was unconventional. In his book, *The Singularity of an Ordinary Monk*, Dr Vatana Supromajakr relates how his teacher once made a seemingly odd suggestion to a villager who expressed a belief in merit-making as a means of achieving Nirvana, the extinction of all suffering.

"Luangpor asked him, 'When do you expect to arrive at Nirvana?'

"'After I have died,' the villager replied.

"'Do you really want to get to Nirvana?' Luangpor enquired.

"'Yes, I really want to get there.'

"Luangpor then said, 'Well, if that's the case, then you should die as soon as possible and then you'll reach Nirvana very quickly.'

"The villager was bewildered: 'But I don't want to die yet.'

"'But since you want to go to Nirvana, why don't you want to die quickly? This shows that you have misunderstood,' Luangpor told the villager. 'The Buddha never taught that people go to Nirvana when they have died; he taught people to reach Nirvana while they were still alive.'"

On another occasion, he told Dr Vatana that a 700-year-old amulet, much prized by the latter, was "actually no more ancient than the soil we trod upon before we entered this house".

For Luangpor Teean, dhamma is transcendental; it is already "present within us right now". It has nothing to do with clothing, sex, social status or denomination. The saffron robe is not at all a sign of superiority nor does the Tripitaka have a monopoly on wisdom. His occasional wearing of the dark-brown robes favoured by Zen Buddhist monks, at a time when the Theravada school of Buddhism was considered to be more respectable, could have been his subtle way of urging Thai society to see through the facade to the inner essence of things.

Understandably, his straightforward, breaking-away-from-tradition teachings once caused concern in the Establishment. In several of his dhamma talks Luangpor Teean noted how he had once been accused by the authorities of being a communist. But he never relented in the face of these charges. (They were eventually dropped.) If anything, he was more of a "spiritual merchant", trying every possible way to interest people in practising Vipassana (insight) meditation so as to achieve *kwarm rue-suek tua* (self-awareness). An old TV documentary shows him sitting in the midst of a crowd, doing his trademark rhythmic hand-turning movements along with a congregation of lay people of all ages. It took a long time for this Loei-born monk to learn how to speak and write in Central Thai, the dialect understood by most urban Thais. However, the warmth and serenity of his presence seemed to serve as a message of living dhamma in and of itself, one that helped overcome linguistic and cultural barriers. Here was an individual who appeared to be as approachable as he was enlightened, someone who was always willing to share the fruits of wisdom he had harvested — even at his own expense.

In a keynote speech he made in tribute to the monk, Dr Prawase Wasi described Luangpor Teean as an ordinary person who had performed a great deed for the whole world.

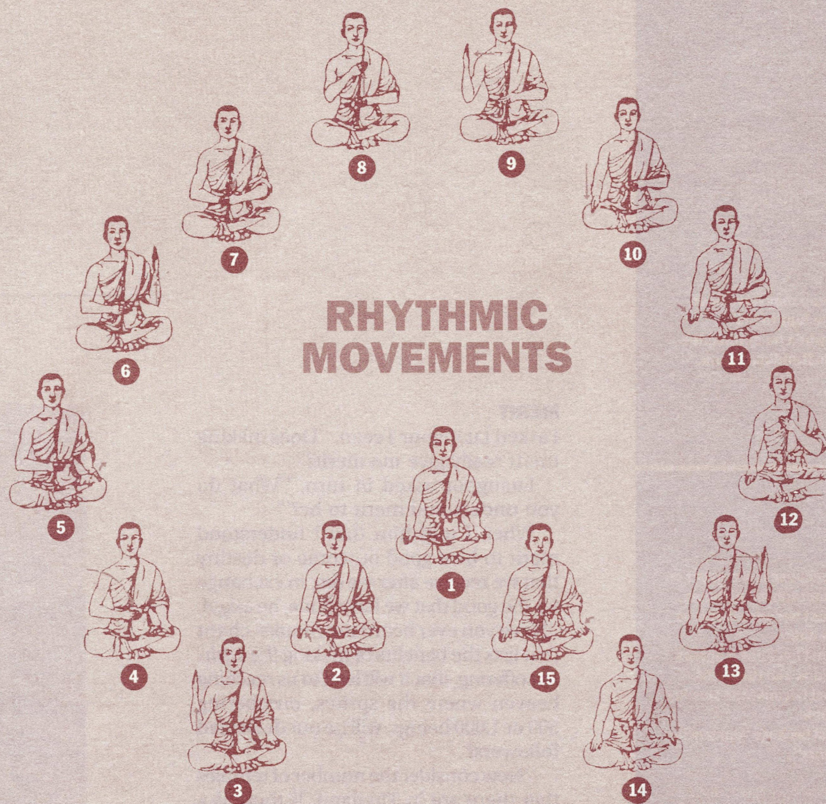
Although no formal accolades have ever been bestowed on him, in the realm of spirituality he has long been regarded as a master of cultivating mindfulness.

Said Dr Prawase: "The remarkable thing about Luangpor Teean is that he taught from what he had experienced himself, which basically centred on the notion of 'awareness' — awareness of one's body, awareness of one's mind. *This* is a pivotal step of development for humankind."

In retrospect, though, even that recognition did not come overnight. Taking into account that the prevalent style of meditation (then, as now) is to close one's eyes and strive for a degree of calmness, the technique recommended by Luangpor Teean was therefore a radical breakthrough. Not to put too fine a point on it, he reckoned that conventional *samatha bhavana* (concentration-oriented meditation) simply did not work. He had already tried that approach himself. He compared it to putting a rock on top of a patch of grass. The meditator will remain calm only as long as the session lasts. But once the rock is removed, the grass will likely grow better than before since the rock has allowed the underlying soil to remain moist.

To quite a few observers, Luangpor Teean's hand-movement approach to meditation may have looked peculiar. And a number of his students were initially reluctant — some even resisting the idea — to try it out. In his book *Preechayan Khong Phu Mai Ru Nangsue* (The Wisdom of the Illiterate), National Artist laureate Kowit Anekachai, aka Khemananda, recalled how, while he was attracted to the monk's atypical profundity, he steadfastly refused to follow the latter's approach to meditation. The writer kept up this resistance for six years. But one day he decided to give the technique a try and, after raising and lowering his hands for a while, experienced what he described as a "transformation of the mind" right there and then.

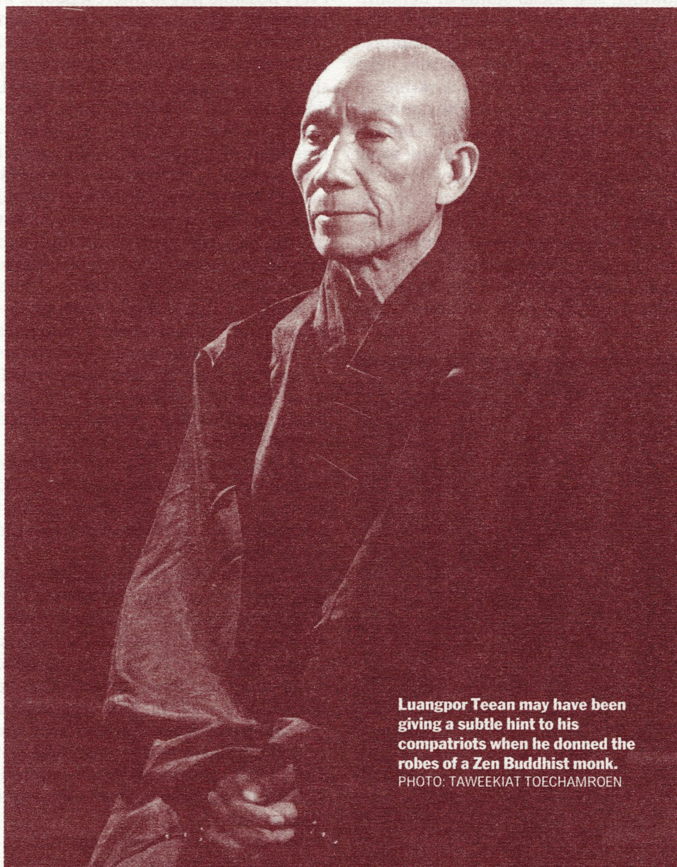
But what was (is) the insight? How did it come about? Can we ever keep it with us all the time? In the same book,



1. Rest the hands palm down on the thighs.
2. Turn the right hand onto its edge, be aware; do it slowly, then stop. Do not say to yourself, "turn the right hand"; being aware is enough.
3. Raise the right hand, be aware, and then stop, aware.
4. Lower the right hand to rest on the abdomen, be aware, and then stop, aware.
5. Turn the left hand onto its edge, be aware, and then stop, aware.
6. Raise the left hand, be aware, and then stop, aware.
7. Lower the left hand to rest on the right hand, be aware, and then stop, aware.
8. Move the right hand up to rest on the chest, be aware, and then stop, aware.
9. Move the right hand out, be aware, and then stop, aware.
10. Lower the right hand onto its edge on the thigh, be aware, then stop, aware.
11. Turn the right palm down, be aware, and then stop, aware.
12. Move the left hand up to rest on the chest, be aware, and then stop, aware.
13. Move the left hand out, be aware, and then stop, aware.
14. Lower the left hand onto its edge on the thigh, be aware, and then stop, aware.
15. Turn the left palm down, be aware, and then stop, aware.

This cycle of movements can be repeated again and again. Throughout the process, practitioners must keep their eyes open. They can later adopt this cultivation of awareness in their daily lives. Whenever there is a physical movement, be it the turning of a hand, the rubbing of fingers, the swallowing of saliva, the blinking of eyes, and so on, just be aware. Likewise, when thoughts arise, be aware of them without trying to stop or follow them. Luangpor Teean Jittasubho said that this technique of meditation is a shortcut to end all suffering as long as one practises it continuously.

Sources: *To One That Feels: The Teaching of Luangpor Teean*; Wikipedia article on Mahasati Meditation.



Luangpor Teean may have been giving a subtle hint to his compatriots when he donned the robes of a Zen Buddhist monk.
PHOTO: TAWEEKIAT TOECHAMROEN

KALAMA SUTTA

1. Do not believe just because it is a tradition maintained by oral repetition.
2. Do not believe just because it is an unbroken succession of practice.
3. Do not believe merely because it is hearsay.
4. Do not believe just because it is in the scriptures.
5. Do not believe just because it fits with one's point of view.
6. Do not believe because it is correct on the grounds of metaphysical theory.
7. Do not believe just because it agrees with one's reasoning.
8. Do not believe just because it agrees with one's opinions and theories.
9. Do not believe just because the speaker appears believable.
10. Do not believe just because "our teacher says thus and thus".

As cited in *A Manual of Self-Awareness* by Luangpor Teean Jittasubho.

Kowit noted how his mentor repeatedly cautioned him to be aware, but not to be(come) attached to that awareness. Let the intuition come "in one instant", advised Luangpor Teean, and then let it pass. Otherwise, the practitioner will be inadvertently trapped in another labyrinth of subtle, conditional thinking. For, at the end of the day, the goal — if we can call it that — of meditation is to arrive at a state of normality when the mind is in balance with the body; nothing more and nothing less.

"Awareness is the match: the candle is that, when thought arises, we know it. We try to light these two things. When they are lit, it becomes light. We should then escape from the cavern and never go back into it. Even if we have to enter the cavern again, we should not allow it to be dark any more. We should be immediately aware of ourselves. This is the practice of dhamma."

■ The committee organising the celebration of the centenary of Luangpor Teean Jittasubho's birth has invited a number of monks to lead a series of two-day Vipassana meditation retreats at the Buddhadasa Indapanyo Archives in Suan Rotfai Park, Bangkok over the course of the next 12 months. For more details, call 02-619-7474 or visit www.luangporteean.net.
Moreover, a two-day seminar on 'Education and Health on the Basis of Self-awareness: Cultivation of Mindfulness in Daily Life' will be held in early July at Mahidol University's Salaya campus. For more details, call Dr Wirat Kamsrichan on 08-6670-2972.
Between October 14 and 24, Boekfa Dhamma Ashram in Suphan Buri will host an intensive retreat for the general public. For reservations, call Preecha Konthong on 08-3276-0179.

MERIT

I asked Luangpor Teean, "Does making merit really give me merit?"

Luangpor asked in turn, "What do you understand merit to be?"

When I told him that I understood merit to be a good outcome or destiny that we receive after we die, in exchange for the good that we have done, he asked, "Have you ever heard the monks' chant that lists the benefits of making the *kathina* offering, that it will lead to us reaching heaven where the sprites, numbering 500 or 1,000 beings, will be our dedicated followers?

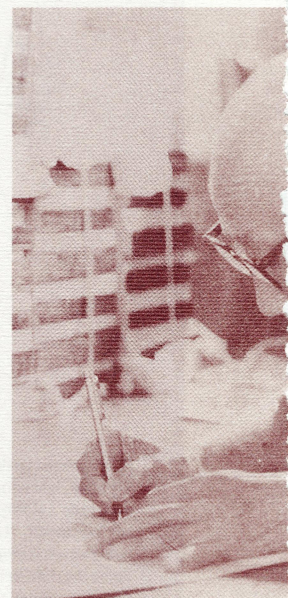
"Now consider the number of temples that there are in Thailand. If there is a kathina offering every year in every temple, where could enough sprites be found for everyone who made merit? We imagine in this way that monks are like bank accountants responsible for calculating the interest owed to us after we die, do we?"

I further enquired of Luangpor, "If this is so, what is your view of the making of merit by giving material things, as is generally done nowadays?"

He answered as follows: "Making merit by giving material things is a good thing to do, but it is like husked rice, which is of use only for growing seedlings. If we are to benefit from eating rice, we must eat boiled or steamed rice, not uncooked or husked rice. To be attached to making merit by giving material things in a superstitious way is one form of delusion: to

The

A



be lost in darkness, even if in this case it is a white darkness.

"Merit at its highest, in its consummation, is to really know oneself, to be without *dukkha* (suffering)."



Watch your mind with mindfulness. No matter what thought arises, see it right away. You will then be aware of deception in time, as well as its prevention and

The *Bangkok Post*'s lifestyle, arts and culture section

LIFE



ree mind of Luangpor Teean

areness is the root of merit; ignorance is the root of evil.



cure. You will know how to overcome thoughts as produced by a combination of causes. Morality will consequently arise in your own mind. It is not a person that takes care of the precepts, but it is the precepts that take care of a person.

❖❖❖

PEOPLE PROTECT MORALITY — OR — MORALITY PROTECTS PEOPLE?

Luangpor Teean often asked, "Why do we observe moral precepts in a manner similar to taking care of a glass so as to prevent it from breaking? Why don't we live and practise to have morality, that is, the mind that is normal, truly in our lives? Morality will then take care of us, rather than we having to worry about looking after morality."

❖❖❖

If you are aware of your movements, then you are practising dhamma. Whether you are washing clothes or washing dishes, if you are aware of your movements at that particular movement, then you can be practicing dhamma.

❖❖❖

AUSPICIOUS

Luangpor Teean told us how on one occasion, while leading the ceremonial chanting for auspiciousness in a villager's house, he had asked for a very large bowl to use in place of his small alms bowl in the making of holy water, an integral part of the ceremony.

When the chanting had been completed, and the water in the bowl had been made into holy water, instead of sprinkling it over the people present, as is customarily done, Luangpor took the large bowlful of holy water and threw it all over the floor of the house, saying, "Everybody, please join together and help to put things in order, help to clean the floor — this is what is auspicious. Using holy water merely to sprinkle upon ourselves, we might suffer allergic reactions to the leaves floating in the water, break out in an itching rash, and have to waste money on buying medicine to treat ourselves — now how could something like that be auspicious!"

❖❖❖

The quicker the thought, the quicker the wisdom should be: the deeper the thought, the deeper the wisdom should be. If these two become equally deep and interact with each other, a breakthrough will result. This potential is inherent in every individual.

❖❖❖

THE STORY OF VENERABLE ANANDA

I was always in doubt as to why the Venerable Ananda, in spite of listening to, hearing and knowing the teachings of the Buddha (i.e. the dhamma) more than anyone else, was not fully Awakened to actual dhamma.

Luangpor Teean explained, "Venerable Ananda knew a lot about the Buddha, that is true, but he did not yet know himself. After the Buddha passed away, Ananda studied to really know himself, and therefore succeeded in attaining full Awakening."

❖❖❖

The techniques of raising the hand and turning the palm face down are techniques for cultivating mindfulness and wisdom. When these two dhammas are in correct proportion, they will arise without e ception. Any person can practise th whether he be a child or an adult, wh ever colour he is dressed in, whiche religion or creed he professes. This is cal the real thing.

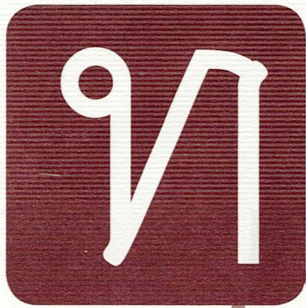
❖❖❖

THE LAMPLIGHT

Towards the end of his life, when Luar por Teean's health was deterioratir my wife expressed to him her deep co cern about the teaching of dhamma what would be the situation after l death?

Luangpor responded, "You needı worry about this at all. As long humanity exists, there will, from time time, be those that come to kn dhamma, because dhamma is not a p sonal possession that can be monop ised or owned. Dhamma was prese long before the Buddha's time, but t Buddha was the first to bring it out teach and propagate. An individual th knows dhamma can be compared t lamp that lights up brightly in the da ness: one who is close will see clear while those farther away will see le clearly. After a period of time the lam light must be extinguished, but th from time to time the lamp will again lit, again providing illumination."

Sources: Luangpor Teean Jittasubho's *The Prime Ke* and Dr Vatana Supromajakr's *The Singularity of an Ordinary Monk* (translated into English by Bhikkhu Nirodho).



คำทักท้วงจาก ท. ถึง ว. (อย่ามัวทำตัวเป็นโพธิสัตว์)

แหล่งที่มา : http://lpteean.blogspot.com/2010/12/blog-post_3250.html

จากข้อเขียนลงในเอกสารประจำเดือนของ
กลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม (ไกวัลย์)
มิถุนายน ๒๕๓๒
ย้อนรอยอดีตโดย โตสื่อพระธรรม

จากเรื่องจริงของนักปฏิบัติธรรม ครั้งหนึ่งชายคนหนึ่งมีนามว่า ว. มีอาชีพค้าขาย อาศัยอยู่แถบใจกลางเมืองหลวงของเรานี่เอง เขาเป็นคนมีอัธยาศัยดี จิตใจโอบอ้อมอารี ชอบช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอ เป็นที่รักใคร่ของเพื่อนๆ และผู้คนที่ได้รู้จักกับเขาอย่างมากมาย

ก่อนที่เขาจะเรียนจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยมีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง เขาและเพื่อนๆ มีความเห็นพ้องต้องกันว่า ควรจะทำประโยชน์อะไรสักอย่างให้กับสังคมเรา จึงได้ตกลงจัดรายการพิเศษ ดินทางไปศึกษาธรรมะที่สวนโมกข์ จ.สุราษฎร์ธานี โดยเชิญชวนเพื่อนๆ และผู้ที่สนใจในธรรมะทั่วไป ร่วมไปในรายการที่จัดขึ้นนี้

เหมือนกับว่ามีอะไรบางอย่าง มาดลใจเขาและเพื่อนๆ ขณะที่ได้สดับฟังการบรรยายธรรมของท่านอาจารย์ที่สวนโมกข์ พวกเขาเกิดความประทับใจในธรรมะของพระพุทธศาสนามากขึ้น จึงคิดจะช่วยงานเผยแพร่ธรรมะแห่งพุทธศาสนาให้กับผู้ที่สนใจทั่วไป เพื่อให้ได้ทั้งประโยชน์ทั้งส่วนตนและผู้อื่น

หลังจากกลับจากสวนโมกข์แล้ว พวกเขาจึงช่วยกันเผยแผ่ธรรมะ ด้วยการคัดลอก ตีพิมพ์บทความธรรมะที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ให้แก่สมาชิกที่สนใจมากมาย ภายใต้การนำของ ว.

จนกระทั่งวันหนึ่ง ว. ได้ไปพบวัดแห่งหนึ่ง ซึ่งขณะนั้นเป็นเพียงสำนักปฏิบัติธรรม ซึ่งมาภายหลังพบว่าเป็นวัดเก่าแก่ที่สร้างขึ้นตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ ๕ ที่นั่น เขาได้พบกับพระภิกษุรูปหนึ่ง ชื่อว่า ท. เดินทางลงมาจากแถบภาคอีสานเหนือ สำเนียงถ้อยคำที่ท่านพูด เป็นภาษาอิสานปนภาษาไทยภาคกลาง ฟังได้พอเข้าใจ แต่สิ่งที่น่าแปลกก็คือ พระภิกษุรูปนี้ ไม่รู้หนังสือเลย แต่สามารถสอนธรรมะขั้นสูงด้วยภาษาพูดง่ายๆ ระดับชาวบ้าน ซึ่งฟังง่าย แต่ความหมายนั้นลึกซึ้ง เป็นเรื่องวิถีทางหลุดพ้นจากทุกข์ นั่นก็คือแก่นแท้ของศาสนาพุทธ

สิ่งที่ ว. ได้พบ ทำให้เขาประทับใจในการปฏิบัติธรรมแบบง่ายๆ โดยฝึกสติสร้างความรู้สึกตัว ใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกขณะ และบรรยากาศของวัดก็เป็นลักษณะของวัดป่า แต่ตั้งอยู่ในเขตชานเมืองแถบฝั่งนนทบุรีนี้เอง เขาจึงคิดจะเผยแพร่การปฏิบัติธรรมแบบง่ายๆ นี้ ให้กับสมาชิกกลุ่มและเพื่อนๆของเขา โดยการจัดให้มีการฟังธรรมและปฏิบัติธรรมอยู่เป็นประจำเสมอมา ณ ที่วัดแห่งนี้ จนเป็นที่รู้จักของนักปฏิบัติธรรมว่า เป็นวิธีปฏิบัติธรรมแบบลัดสั้น ซึ่งบังเอิญเหมือนกับพุทธศาสนาในญี่ปุ่นนิกายหนึ่งที่ชื่อว่า "เซ็น" คือทำทุกวิถีทางที่จะทำให้ตนเองหลุดพ้นจากทุกข์ ด้วยระยะเวลาอันสั้น โดยข้องแวะกับตำราหรือพิธีรีตองให้น้อยที่สุด ถือว่าการเรียนรู้ตัวแก่นแท้ของ

พระพุทธศาสนานี้ ต้องเรียนจากร่างกายที่ยาววา หนาคืบนี้เท่านั้น

การจัดรายการปฏิบัติธรรมที่วัดนี้ ทำบ่อยครั้ง จนแทบจะทุกๆ เดือน ทำให้สมาชิกสนใจการปฏิบัติธรรมและเข้าใจตัวธรรมะภาคปฏิบัติมากยิ่งขึ้น ซึ่ง ว. เป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการจัดทุกครั้ง

อยู่มาวันหนึ่ง ว. ก็เข้าไปที่วัดแห่งนี้อีก เพื่อจะปรึกษากับพระภิกษุ ท. สำหรับการจัดรายการให้สมาชิกในครั้งต่อไป มาคราวนี้แปลกกว่าครั้งก่อน เพราะพระภิกษุ ท. ไม่ได้แนะนำเรื่องจัดรายการปฏิบัติธรรมเหมือนกับครั้งที่แล้วๆ มา แต่พูดกับ ว. ว่า *"ทำไม ? คุณถึงมัวแต่ทำงานของโพธิสัตว์อยู่เล่า เที่ยวโปรดแต่สัตว์ผู้อื่น กิจกรรมที่พวกคุณทำนะ ทราบไหมว่า มันเป็นเพียงทางไปสวรรค์เท่านั้นหรอก หาใช่ทางนิพพานสำหรับตนเองไม่ เหตุใดเล่า จึงไม่สนใจตัวเองก่อน สร้างความเป็นพุทธะให้เกิดในใจเสียก่อน ชีวิตนี้มันสั้นนัก ระวัง ! ตัวคุณเองเกิดมาแล้วจะเสียเวลาเปล่า"*

ว. ได้ยินได้ฟังแล้วถึงกับตะลึงงัน ลืมเรื่องที่จะคิดจัดรายการให้กับผู้อื่นเสียหมดสิ้น เพราะนี่เป็นการชี้ขุมทรัพย์ครั้งยิ่งใหญ่ที่เขาไม่เคยได้รับจากผู้ใดมาก่อนเลย

เขากลับไปและครุ่นคิดอย่างมากมาย ถึงคำพูดที่ได้ฟังวันนั้น "ทำไมเราช่วยทำให้คนอื่น อาบอิ่มไปกับรสแห่งธรรมกันไปตามๆ กัน แต่เรากลับปฏิเสธหนทางนี้เสียเอง เปรียบประดุจพนักงานเสริฟในร้านอาหารซึ่งบริการเสริฟอาหารอันอุดมด้วยรสชาดแก่ลูกค้า โดยที่ตนเองไม่มีโอกาสลิ้มรสอาหารอันอร่อยนั้นๆ เลย"

เมื่อ ว. คิดได้เช่นนั้น จึงตัดสินใจอย่างแน่วแน่ ที่จะเข้าปฏิบัติธรรมอย่างต่อเนื่อง ณ ที่วัดนี้ แต่โอกาสก็ยังไม่อำนวยให้ เนื่องจากเขามีอาชีพค้าขาย และตัวเขาเองก็เป็นกำลังสำคัญในการทำงาน ของบางอย่างที่ขายในร้าน เขารู้รายละเอียดแต่เพียงผู้เดียว โชคดียังเป็นของ ว. เขามีกัลยาณมิตรอยู่มากมาย ซึ่งคนเหล่านี้ได้ยอมเสียสละ ลางานของตนเองมาสับเปลี่ยนกัน ช่วยขายของที่ร้านของ ว.

โอ้ ! โอกาสอันงามเป็นของเขาแล้ว เขารีบไปปฏิบัติธรรมแบบเก็บอารมณ์ ๗ วัน กับพระภิกษุ ท. ที่วัดแห่งนั้นทันที เพื่อค้นหาธาตุแห่งความเป็นพุทธะให้ปรากฏแก่ตัวเอง

ในสองสามวันแรกของการปฏิบัติ ว. ก็เหมือนกับนักปฏิบัติโดยทั่วไป ซึ่งมักจะจดจำข้อความจากหนังสือธรรมะที่ได้เคยอ่านมา เคยคิดคำนึงไว้ นำไปฝึกปฏิบัติ แต่มันไม่ง่ายอย่างที่คิดเสียแล้ว ภาคปฏิบัติธรรมมันต่างจากภาคปริยัติธรรม "สิ่งที่เราคิดว่าใช่ ตามความเข้าใจของเรา มันก็กลับไม่ใช่(ธรรมะชั้นสูง)"

พระภิกษุ ท. มาสอบอารมณ์ ว. เป็นระยะๆ แนะนำให้พยายามลืมอดีต ลืมอนาคต ลืมความรู้เก่าที่ได้ศึกษามาให้หมดสิ้น ในระหว่างที่ปฏิบัติธรรมตามแบบของท่าน เพื่อไม่ให้เป็นอุปสรรค ให้มีสติอยู่เพียง รู้ อยู่ ทำความรู้สึกตัวอยู่กับปัจจุบัน เพียงเฝ้าดูปรากฏการณ์ที่เกิดกับกายและจิตใจของตนเท่านั้น ซึ่ง ว. ก็เชื่อฟังและทดลองทำดู

ในวันต่อมา เขาเริ่มจะทำได้ถูกทาง เขาเห็นอาการที่ความคิด (ความทุกข์) เริ่มก่อตัวในจิตของเขาอย่างไร และสามารถดับมันลงได้ด้วยการมีสติ รู้สึกตัวอยู่เท่านั้น สิ่งที่มันเกิดขึ้นก็ดับลงไปได้ด้วยตัวของมันเอง ไม่ต้องคิดใช้เหตุผลพยายามลบล้างมัน

พระภิกษุ ท. มาสอบอารมณ์เขา และกล่าวว่า *"ใช่แล้ว จิตโยมเริ่มเข้ากระแสทางธรรมแล้ว ถูกต้อง โดยไม่ต้องอาศัยหนังสือตำรับตำราหรือครูอาจารย์ชักจูงชีวิตอีกต่อไป บัดนี้ พระธรรมที่โยมได้พบด้วยตนเองแล้ว นี่จะเป็นสิ่งนำทางชีวิตของโยมตลอดไปจนถึงที่สุดของทุกข์ นี่แหละ ที่เรียกว่า ผู้ปฏิบัติธรรมพึงเห็นได้ด้วยตนเอง (ปัจจัตตัง)"*

ว. เหมือนกับได้ชีวิตใหม่ จิตใจมีความรู้สึกอิสระจากสิ่งทั้งปวงได้ แม้ว่าจะยังไม่เป็นการถาวรแต่แน่แท้ว่าวันหนึ่งความหมดทุกข์อย่างสิ้นเชิงจะต้องเป็นของเขา

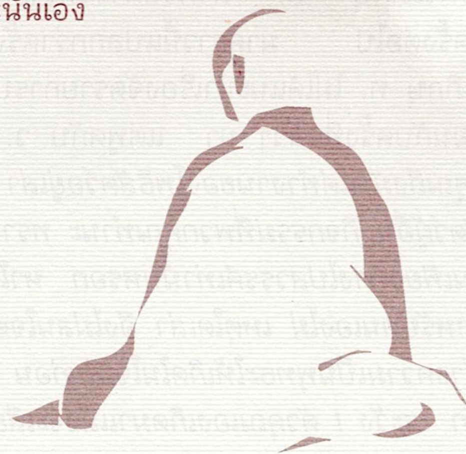
บัดนี้ ความชั่วเขาก็จะไม่ทำอีกแล้ว ความดีล่ะ ! ก็เป็นสิ่งควรจะทำต่อไป แต่คราวนี้ เขาจะไม่ทำความดี

ด้วยความงมงายอีกแล้ว การคิดจะช่วยผู้อื่น โดยที่ตัวเองยังเอาตัวไม่รอดละก็ ไม่ขอทำอีกแล้ว เพราะในการเดินนำทางผู้อื่น ถ้ายังไม่รู้จักเส้นทางนั้นดีพอ ก็อาจทำให้ชีวิตของทั้งผู้นำทางและผู้เดินตามนั้นเดินวกวนไปอย่างไร้ประโยชน์ ไม่รู้จักจุดหมายแท้จริงแน่นอน ...

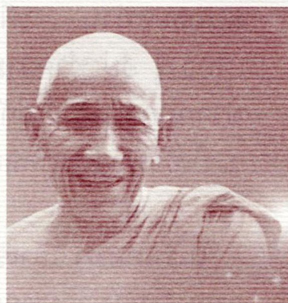
ท่านทั้งหลาย ท่านเคยได้รับคำทักท้วงอย่างเช่นที่ ว. ได้รับแล้วหรือยัง ? หากท่านเคยได้รับละก็ ท่านจะปล่อยโอกาสของท่านให้ผ่านไปอย่างง่ายดายหรือรีบทำให้ชีวิตของท่านพบกับความสุขอันถาวรของชีวิตด้วยการปฏิบัติธรรมเถิด ผลลัพท์ก็จะเกิดกับท่านอย่างไม่เนิ่นช้าและหากท่านทั้งหลายไม่เคยได้รับคำทักท้วงเช่นนี้มาก่อน ก็ยังมีอีกผู้หนึ่งที่สามารถจะมาทักท้วงท่านได้ เขาผู้นั้นก็คือ ตัวท่านเอง

ท่านทั้งหลายคงไม่ปรารถนาให้ความตายมาพลัดพราก โอกาสการเข้าถึงธรรมที่ทุกคนสามารถทำให้มีได้ในชีวิต หากเพียงเริ่มเสียแต่วันนี้

สำหรับกรณี "คุณวุฒิชัย" นั้น มันเกือบจะสายไปเสียแล้ว เพราะธรรมจากการปฏิบัติที่เขาได้รับในวันนั้น เป็นสิ่งที่คุ้มค่าที่สุดในชีวิตที่สุดของเขา คือเขาได้เห็นธรรมในระดับ เข้าใจเรื่องรูปนาม อันเป็นการเข้าเส้นทางเบื้องต้นที่ถูกต้องตามแบบเส้นทางพระอริยะนั่นเอง



ท. คือ หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ



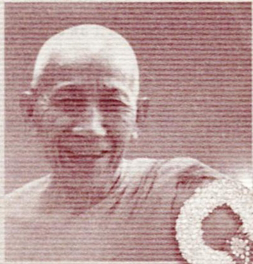
ว. ก็คือ คุณวุฒิชัย ทวีศักดิ์ศิริผล
อดีตประธานกลุ่มศึกษาและปฏิบัติธรรม
ผู้ล่วงลับไปแล้วด้วยอายุเพียง ๓๕ ปีเท่านั้น



"อานนท์ ! ธรรมก็ดี วินัยก็ดี ที่เราแสดงแล้ว บัญญัติแล้ว แก่พวกเธอทั้งหลาย ธรรมวินัยนั้น จักเป็นศาสดาของพวกเธอทั้งหลาย โดยกาลล่วงไปแห่งเรา"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! บัดนี้เราขอเตือนพวกท่านให้รู้ว่า
สิ่งทั้งหลายที่เกิดมาในโลก มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
ท่านทั้งหลาย จงทำหน้าที่อันเป็นประโยชน์แก่ตนและคนอื่น
ให้สำเร็จบริบูรณ์ ด้วยความไม่ประมาทเถิด"

ปัจฉิมโอวาท



บูชาครู..ผู้รู้แจ้ง หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

จากใจ...คณะทำงานโครงการอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาลฯ

เพียงได้ยินสำเนียงเสียงพื้นบ้าน ได้อ่านหนังสือที่ท่านเทศน์ ได้เห็นปฏิปทาและอริยาบถต่างๆของหลวงปู่ ก็ก่อให้เกิดศรัทธาและแรงดลใจใหญ่หลวง ที่อยากน้อมนำคำสั่งสอนที่เรียบง่าย แต่ลึกซึ้งถึงแก่นธรรมของท่าน มาปฏิบัติตามอย่างถึงที่สุดในการได้มาซึ่งชีวิตหนึ่ง

เพื่อเป็นการทดแทนพระคุณอันยิ่งใหญ่ของหลวงปู่เทียน ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ที่ท่านได้สร้างมรรควิธีการปฏิบัติที่ลัด-สั้น-ตรงเข้าสู่หัวใจของความเป็นพุทธะอันเป็นแนวทางยกระดับจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์แบบตามหลักพุทธธรรม และเพื่อเป็นการแสดงออกซึ่งมุทิตาจิตต่อครูบาอาจารย์ในสายงาน ที่ท่านยังคงเพียรพร่ำสอนให้ศิษย์รุ่นหลังได้รู้ตามอย่างมิรู้จักเหน็ดเหนื่อย

อนุชนคนรุ่นหลังที่เป็นศิษยานุศิษย์ทุกหมู่เหล่าทั้งในประเทศและต่างประเทศ จึงได้พร้อมเพรียงใจกันสืบสานปณิธานของหลวงปู่ ที่ท่านใฝ่ฝันอยากเห็นทุกคนบนโลกนี้ได้เจริญสติภาวนาอยู่เป็นนิตย์ และท่านยังได้ฝากวิธีปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวไว้เป็นมรดกธรรมอันล้ำค่าทางการศึกษาแก่สังคมไทยด้วยเหล่าศิษยานุศิษย์จึงได้ถือเอาช่วงปี ๒๕๕๔ เป็นปีแห่งประวัติศาสตร์ของการปฏิบัติบูชาอย่างต่อเนื่อง เพื่อน้อมรำลึกเป็นอาจาริยบูชาสูงสุดต่อบูรพาจารย์ เนื่องในวาระครบรอบ ๑๐๐ ปี ชาตกาลของครูผู้รู้แจ้ง **"หลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ"** โดยคณะทำงานทั้งสี่ภาคได้ร่วมใจกันจัดกิจกรรมขึ้นในโอกาสต่างๆทั่วประเทศ เพื่อเป็นสัญลักษณ์ในการบูชาคุณของท่านในวาระสำคัญอันเป็นมหามงคลนี้ตลอดทั้งปี ๒๕๕๔ กล่าวคือ

- มีการฟื้นฟูการจัดค่ายอบรมการเจริญสติแบบเข้มข้นให้แก่พระสงฆ์ในสายงาน ๒ ครั้ง ที่ดำเนินการโดยพระสงฆ์รุ่นใหม่ในสายงาน
- มีการจัดคอร์สอบรมเจริญสติระยะสั้น (2 Days Retreat) ที่สวนโมกข์ กรุงเทพมหานคร ทุกเสาร์-อาทิตย์ที่สองของเดือนตลอดปีโดยมีการประสานงานกับพระสงฆ์ในสายงานทั่วประเทศเวียนมาเป็นพระวิปัสสนาจารย์ในแต่ละเดือน
- มีการจัดคอร์สอบรมเจริญสติระยะยาว ในวัดสายงานและตามสำนักปฏิบัติธรรมแบบเคลื่อนไหวเป็นอาจาริยบูชาทั่วประเทศ ในโครงการ **"ร้อยปี ร้อยค่าย"**
- มีการเก็บอารมณ์เข้มแบบอุกฤตตามแนวหลวงปู่เทียนให้ผู้ปฏิบัติเก่าได้พัฒนาสติให้เข้มแข็ง เช่น ที่สวนธรรมดา เชียงใหม่ วัดทับมิ่งขวัญ วัดแพร่แสงเทียน เป็นต้น
- มีการจัดกิจกรรมอาจาริยบูชาเนื่องในวาระ ๑๐๐ปี ชาตกาลทั่วประเทศ จำนวน ๑๑ ครั้ง ตามในวัดสายงาน สำนักปฏิบัติธรรม มหาวิทยาลัย และร.ร.อนุบาล เป็นต้น
- มีการผลิตสื่อธรรมะเป็นธรรมทาน เช่น วีซีดี คำสอนของหลวงปู่ในวาระ ๑๐๐ ปี วารสารเฉพาะกิจ ***"ฮู้ซื่อๆ"*** ฉบับพิเศษในวาระพิธีเปิดงานและปิดงาน การพิมพ์หนังสือที่ระลึกแจกในงานต่างๆ
- มีการจัดทำสื่อนิทรรศการเคลื่อนที่เกี่ยวกับประวัติและคำสอนของหลวงปู่เทียน
- มีการเผยแพร่ความเคลื่อนไหวการจัดงาน ผ่านภาพโปสเตอร์ บทความ บทกวี คลิปวีดีโอ บนสื่อออนไลน์ YouTube ทีวี หนังสือพิมพ์ นิตยสาร และแผ่นพับต่างๆ เป็นต้น
- มีการจัดทำเว็บไซต์เฉพาะกิจ www.luangporteean.net : "ร้อยปีหลวงพ่อเทียน" และในเฟซบุ๊ค

• มีการจัดงาน“เทียนธรรมรำลึก”และการเดินเจริญสติ “เทียนธรรมจาริก”จากถิ่นฐานบ้านเกิดของหลวงปู่ สู่เชิงตะกอนที่ละสังขาร เป็นระยะทาง ๖๔ กิโลเมตร

• มีการจัดคอร์สอบรมเจริญสติ เพื่อเผยแพร่วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ในหลายประเทศ โดยมีหลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันโท เป็นผู้ให้อารมณ์กรรมฐาน

ผลจากการผนึกกำลัง ร่วมแรง ร้อยใจกันอาสาด้วยพลังศรัทธาและเจตนาบริสุทธิ์ ในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆที่ผ่านมาอย่างราบรื่นของคณะทำงานสี่ภาคภายใต้โครงการ **“เทียนร้อยแสง ร่วมแรงร้อยใจ”** อาจาริยบูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาลฯ ได้ก่อให้เกิดสิ่งดีๆ มากมาย อาทิเช่น

- เกิดกระแสการตื่นตัวที่จะเรียนรู้การปฏิบัติแบบเคลื่อไหวในวงกว้าง โดยเฉพาะในหมู่ปัญญาชนจากหลากหลายอาชีพ ที่ได้หันมาให้ความสนใจวิธีปฏิบัติแนวนี้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆเพราะเป็นวิธีที่ทำง่าย ทำได้ทุกที่ เข้ากับยุคสมัย ได้ผลเร็วหากทำจริง จนวัดในสายงานบางแห่งไม่สามารถรองรับปริมาณผู้สนใจได้ทั้งหมด

- เกิดชุมชนออนไลน์ เช่น ชรมรมคนเพียรในเฟสบุ๊ค จัดตั้งโดยคณะลูกศิษย์ของหลวงพ่อมหาดิเรก โดยมีหลวงพ่อเป็นประธานที่ปรึกษาแนะนำการปฏิบัติและให้กำลังใจแก่สมาชิกชมรมคนเพียรอย่างใกล้ชิด เพื่อเปิดพื้นที่การใช้สื่ออย่างสร้างสรรค์ สร้างนวัตกรรมใหม่ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ธรรมะในสายงาน เพื่อต่อยอดถ่าย ทอดข้อมูล และเทคนิคในการปฏิบัติที่รวดเร็ว สามารถเจาะเข้าถึงกลุ่มคนรุ่นใหม่ในสังคมที่หลากหลาย และช่วยย้ำเตือนจิต สะกิดใจ ให้สมาชิกเกิดความพากเพียรในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและจริงจัง

- เกิดกลไกออนไลน์ทางเฟซบุ๊คและเว็บไซต์หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ (www.luangporteean.net) สื่อสารความเคลื่อนไหว การจัดกิจกรรมอาจาริยบูชาในที่ต่างๆทั่วประเทศ สามารถแบ่งปันข้อมูลไปยังเครือข่ายต่างๆและผู้สนใจทั่วไป

- เกิดแหล่งเรียนรู้การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวระยะสั้นทุกเสาร์-อาทิตย์ที่ ๒ ของเดือนตลอดปี ๒๕๕๔ และ ๒๕๕๕ ที่หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ (สวนโมกข์ กรุงเทพฯ) ซึ่งเป็นศูนย์กลางในการเรียนรู้ธรรมะที่สัปปายะใจกลางมหานคร เปิดกว้างให้ผู้สนใจทั่วไปได้มีโอกาสเข้ามาเรียนรู้การปฏิบัติ รวมทั้งเป็นจุดประชาสัมพันธ์และเผยแพร่กิจกรรมการปฏิบัติธรรมของสายงาน

-เกิดการฟื้นฟูแนวทางการจัดอบรมกรรมฐานแบบเข้มข้นหรือแบบอุกฤต เช่นในสมัยของหลวงพ่อเทียนให้กับผู้ปฏิบัติทั้งในส่วนของพระสงฆ์และฆาราวาส ทำให้ได้ฝึกฝนอย่างจริงจัง

- เกิดการหลอมรวมสำนึก เชื่อมร้อยเป็นเครือข่ายกัลยาณมิตรแบบเครือญาติ ที่มีจิตอาสาหนุนช่วยกันโดยไม่แบ่งค่าย แบ่งครู สนใจเรียนรู้ตลอดชีวิต และมีใจตั้งมั่นที่จะร่วมกันถักทอ สานต่อฝันหลวงปู่เทียนให้เป็นจริงเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อเพื่อนร่วมทุกข์ ร่วมทางและสังคมสืบไป

ในนามคณะทำงานฯ ขอนอบน้อมก้มกราบ รำลึกนึกถึงพระคุณอันหาที่สุดมิได้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ท่านทรงตรัสรู้ และได้เมตตานำธรรมะที่บริสุทธ์มาสั่งสอนสัตว์โลกให้ได้รู้ตามเพื่อการพ้นทุกข์ จนได้มีพระอริยสงฆ์เจ้าผู้รู้แจ้ง เห็นจริงตามพระพุทธองค์เกิดขึ้นหลายรูปในเมืองไทย และขอกราบขอบพระคุณกัลยาณมิตรทุกท่านที่ได้ผนึกกำลังอย่างเข้มแข็ง ร่วมแรงกันมาโดยตลอด จนสามารถฝ่าฟันอุปสรรค ผลักดันกิจกรรมและงานด้านต่างๆ ในโครงอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปีชาตกาลฯ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอบุญกุศลที่ทุกท่านทำไว้ดีแล้วนี้ เป็นปัจจัยเกื้อกูลหนุนส่งให้ทุกท่านได้ดวงตาเห็นธรรม มีปัญญาสุกสว่างมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม ได้ทางออกจากกองทุกข์ท่ามกลางวิกฤตปัญหาที่ท้าทายต่อการอยู่รอดของมวลมนุษยชาติในยุคที่วัตถุนิยมถาโถมโจมตี และครอบงำวิถีชีวิต จิตใจผู้คนในโลกนี้ด้วยกันทุกท่านเทอญ

ด้วยจิตคาราวบูชา
๑๐๐ปีชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
ปรมาจารย์แห่งการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว
๑๙ มกราคม ๒๕๕๕

วัด/สำนักปฏิบัติธรรม ที่อบรมการเจริญสติ ในแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

๑. มูลนิธิหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
๕๒ ม. ๕ ซอยสินพัฒนาธานี พุทธมณฑล สาย ๔
แขวงทวีวัฒนา เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ
มีเก็บอารมณ์ต้นเดือนวันที่ ๑-๗ ของทุกเดือน
โดยการนำของพระอธิการเอนก เตชวโร
อ.พรรณราย/อ.ชูศรี โทรสอบถามทาง
หรือสอบถามแนวทางการขอเข้ารับเก็บอารมณ์ได้
โทร: ๐๒ ๔๒๙-๒๑๑๙ (๙.๐๐ น. ถึง ๑๖.๐๐ น.)
พิกัดบน google mapซ 13°44'33.69"N , 100°20'28.25"E
เว็บไซต์: teeanfoundation.blogspot.com

๒. วัดสนามใน ๒๗ หมู่ ๔ ต.วัดชลอ อ.บางกรวย
จ.นนทบุรี ๑๑๑๓๐ (หลวงพ่อทอง อาภากโร)
โทร: ๐๒-๘๘๓ ๗๒๗๔, ๐๒-๘๘๓ ๗๒๗๔, ๐๘๗-๕๗๕ ๖๗๕
(สำนักงาน) ติดต่อ ๐๙:๐๐ - ๑๗:๐๐ น. ทุกวัน ไม่เว้นวันหยุด
โทรสาร: ๐๒-๘๘๓ ๗๒๗๕ (อัตโนมัติ)
หรือ Skype : Watsanamnai
อีเมล์: watsanamnai@yahoo.com, kimmymom68@hotmail.com
พิกัดบน google map: 13° 47'37.83"N , 100° 28'51.77"E
เว็บไซต์ไทย: www.watsanamnai.org
English: www.watsanamnai.org/en
Chinese: www.watsanamnai.org/cn

๓. วัดป่าสุคะโต หมู่ ๘ บ้านใหม่ไทยเจริญ ต.ท่ามะไฟหวาน
อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐
(หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ,พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล)
ติดต่อ: พระอาจารย์สันติพงศ์ เขมปญฺโญ
โทร: ๐๘๕-๔๗๒-๗๗๐๙ , ๐๘๑-๓๐๘-๙๐๕๙
อบรมเจริญสติภาวนา (หลักสูตร ๗ วัน) โดย
(พระอาจารย์ ทรงศิลป์ สุจิณฺโณ)
ติดต่อ: คุณสุนทรี ศรีพล
โทร: ๐๘๕-๔๑๑-๕๘๖๐ (เวลา ๐๙ .๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.)
อีเมล์ : awakening@pasukato.org
พิกัดบน google map: 16° 8'56.04"N , 102° 5'20.40"E
เว็บไซต์: www.pasukato.org

๔. สำนักเกาะพุทธธรรม วัดทับมิ่งขวัญ
บ้านติ้ว ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย ๔๒๐๐๐
(พระอาจารย์คำไม ฐิตสีโล)
โทร: ๐๘๗-๒๒๐ ๘๙๙๙
พิกัดบน google map: 17°28'38.46"N 101°43'59.11"E

๕. วัดโมกขวนาราม บ้านหัวทุ่ง ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐ (พระอาจารย์เอนก เตชวโร)

๖. วัดป่าโสมพนัส
บ้านภูเพ็ก หมู่ ๑๒ ต.นาหัวบ่อ อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร
(พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ)
โทร: ๐๔๒-๙๘๑ ๐๐๐ (๐๖:๐๐ น. /๐๘.๐๐-๐๙.๐๐ น. / ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น./ ๒๐.๐๐-๒๑.๐๐ น.)
พิกัดบน google map: 17°12'45.53"N 103°57'13.93"E
เว็บไซต์: www.watsomphanas.com

๗. วัดป่ามหาปัญโญ
บ้านเมืองก๊ะ ต.สะลวง อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
(พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ)
โทร: ปิยะ: 081-5302356
พิกัดบน google map: 19°0'33.29"N 98°48'20.81"E
เว็บไซต์: www.watmahapanyo.co.cc

๘. วัดแพร่แสงเทียน
บ้านแม่ยางโพธิ์ ต.แม่ยางเปี้ยว อ.ร้องกวาง จ.แพร่
(พระอาจารย์มหาดิเรก พุทธยานนฺโท)
โทร: 087-1802976, 087-1802976
คอร์สอบรมผู้ปฏิบัติใหม่: ทุกวันที่ 1-10 ของทุกเดือน

๙. วัดพระธาตุแสงเทียน
บ้านปากปาน ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่
(พระอาจารย์มหาดิเรก พุทธยานนฺโท)
โทร: คุณโสภา: 080-7907020
คอร์สอบรมผู้ปฏิบัติใหม่: ทุกวันที่ 11-20 ของทุกเดือน
พิกัดบน google map: 17°59'51.71"N, 100° 0'0.22"E
เว็บไซต์: www.buddhayanando.com

๑๐. วัดปลายนา หรือ สำนักปฏิบัติธรรมเสวตสมบูรณ์
ม.๑๕ ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐
(พระอาจารย์โกศิล ปริปุณฺโณ)
โทร: ๐๘๖-๐๕๑ ๐๕๑๑
เทศนาธรรม ทุกเช้าวันอาทิตย์ มีที่พักสำหรับไปเจริญสติ
เว็บไซต์: wat-plaina.blogspot.com

๑๑. วัดพระนอนจักรสีห์ บ้านจักรสีห์ ต.จักรสีห์
อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐ (พระราชกิตติเมธี)
ห่างจากตัวเมืองสิงห์บุรีไปตามเส้นทางหลวงแผ่นดิน หมายเลข ๓๐๓๒ (สายสิงห์บุรี - สุพรรณบุรี) ระยะทางประมาณ ๔ กม. มีรถประจำทาง สาย ๔๖๒ (สุพรรณบุรี - โคกสำโรง) และรถสองแถวประจำทาง สายสิงห์บุรี - ดอนปรู และสิงห์บุรี - ท่าช้าง ผ่านหน้าวัด
โทร: (๐๓๖) ๕๒๐ ๒๕๑ , ๕๔๓ ๔๑๕

๑๒. วัดป่าเทพนิมิต บ้านโนนฆ้อง ต.โนนฆ้อง อ.บ้านฝาง จ.ขอนแก่น ๔๐๒๗๐ (พระอาจารย์บุญเหลือ ญาณธมฺโม)
๑๓. วัดป่าธีรสาร บ้านหนองกุง ต.หนองกุงธนสาร อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๑๕๐ (พระอาจารย์นิวรณ์ ฐานะญาโน)
๑๔. วัดศรีบูรพา บ้านหนองแสง ต.พระลับ อ.เมือง จ.ขอนแก่น ๔๐๐๐๐ (หลวงพ่อบุญถม อินฺทวงฺโส)
๑๕. วัดบ้านหนองโคน ต.ชุมแพ อ.ชุมแพ จ.ขอนแก่น

๑๖. วัดป่าช้าแจแลน ต.แจแลน อ.กุฉินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์ (พระอาจารย์นิเพ็ญ อมโร)

๑๗. วัดป่าระฆังทอง บ้านบ่อศิลา ต.บ้านจันทร์ อ.บ้านดุง จ.อุดรธานี
๑๘. วัดธาตุโข่ง บ้านหนองหาน ต.หนองหาน อ.หนองหาน จ.อุดรธานี ๔๑๑๓๐ (พระอาจารย์ดา สมฺมาคโต)
๑๙. วัดโพธิ์ทอง ต.อุ่มจาน อ.ประจักษ์ศิลปาคาม จ.อุดรธานี ๔๑๑๑๐ (พระอาจารย์โพธิ์ จารุธมฺโน)
๒๐. วัดโพธิ์ศรี บ้านดอนกลาง ต.พังงู อ.หนองหาน จ.อุดรธานี ๔๑๑๓๐ (พระอาจารย์บุญชู รักขิตฺธมฺโม)

๒๑. วัดป่าคอกม้า บ้านโพนสวรรค์ ต.สระใคร อ.สระใคร จ.หนองคาย ๔๓๑๐๐
๒๒. สำนักธรรมสากล บ้านภูน้อย ต.นากอก อ.นิคมคำสร้อย จ.มุกดาหาร

๒๓. วัดป่าช้าแกดำ บ้านแกดำ ต.แกดำ อ.แกดำ จ.มหาสารคาม ๔๔๑๙๐ (พระอาจารย์สงคราม ธมฺมวโร)
๒๔. วัดป่าบ้านหนองแสง ต.ห้วยเตย อ.กุดรัง จ.มหาสารคาม
๒๕. วัดป่าหนองคู ต.หนองกุง อ.นาเชือก จ.มหาสารคาม ๔๔๑๗๐ พระศรีวรญาณ (หลวงพ่อมหาไหล โฆสโก)

๒๖. วัดป่าบ้านโนนสัน ต.โนนรัง อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐ (หลวงพ่อเกร็ด ธมฺมโยธี)
๒๗. วัดป่าช้าปอภาร บ้านปอภาร ต.ปอภาร อ.เมือง จ.ร้อยเอ็ด ๔๕๐๐๐ (หลวงพ่อจันทา ฐิตปัญฺโญ)

๒๘. วัดป่าโพธิ์ศรี บ้านนาโพธิ์ ต.นาโพธิ์ อ.นาโพธิ์ จ.บุรีรัมย์ (หลวงพ่อณรงค์ ปิยเจโร)
๒๙. วัดป่าเขาคงคา บ้านโนนระเวียง ต.โคกกระชาย อ.ครบุรี จ.นครราชสีมา ๓๐๒๕๐ (พระอาจารย์ดุรงคฤทธิ์)

๓๐. วัดถ้ำเสือเหลือง บ้านหัวนา ต.นาโป่ง อ.เมือง จ.เลย
๓๑. วัดป่าสันติสุข บ้านปากชม ต.ปากชม อ.ปากชม จ.เลย ๔๒๑๕๐ (พระอาจารย์สมศักดิ์ สุรวโร)
๓๒. วัดเวฬุวนาราม บ้านศาลาเฟือง ต.นาซาว อ.เชียงคาน จ.เลย ๔๒๑๑๐
๓๓. วัดเทวราช บ้านน้ำอ้อม ต.บ้านธาตุ อ.เชียงคาน จ.เลย ๔๒๑๑๐ (หลวงพ่อยุ่น ปสนฺโน)
๓๔. วัดศีรีบรรพต บ้านบุฮม ต.บุฮม อ.เชียงคาน จ.เลย ๔๒๑๑๐ (หลวงพ่อโครสี สีลธโร)
ค่าพิกัดบน gooble map: 17°56'50.29"N , 101°44'19.38"E
๓๕. วัดเวฬุนาราม บ้านศลาเฟือง ต.นาซาว อ.เชียงคาน จ.เลย ๔๒๑๑๐ (หลวงพ่อจันทะ จนฺทโชโต)

๓๖. วัดภูเขาทอง ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐ (หลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ)
๓๗. วัดโพนทอง บ้านหนองแก ต.หนองไผ่ อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐ (หลวงพ่อบุญธรรม อุตฺตมธมฺโม)
๓๘. วัดชัยชุมพร บ้านโปร่ง ต.หนองไผ่ อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐
๓๙. วัดชัยชุมพล บ้านโคกสูง ต.บ้านแจ้ง อ.แก้งคร้อ ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐ (หลวงพ่อสมหมาย ธมฺมปาโล)
๔๐. วัดแสงทองธราวาส บ้านภูดิน ต.หลุบคา อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐ (พระอาจารย์สุบิน ยโสธโร)
๔๑. วัดอินศิลา บ้านเหล่าเกษตร ต.หลุบคา อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๕๐ (พระอาจารย์รัตน อนุตฺโร)
๔๒. วัดบ้านผาสามถ้ำ ต.ห้วยยาง อ.คอนสาร จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๘๐
๔๓. วัดป่าศรีอู่ทอง บ้านห้วยยาง ต.ห้วยยาง อ.คอนสาร จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๘๐ (หลวงพ่อสุด ศิริสมปนฺโน)
๔๔. วัดธาตุบ้านหนองดินดำ ต.หนองดินดำ อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๑๐
๔๕. วัดศรีสุมังคลาราม ต.หนองบัวแดง อ.หนองบัวแดง จ.ชัยภูมิ ๓๖๒๑๐ (พระอาจารย์สุวิท ญาณสมฺปนฺโม)
๔๖. วัดป่าช้าบ้านนางแดด ต.นางแดด อ.หนองบัวแดง จ.ชัยภูมิ
๔๗. สำนักปฏิบัติวัดป่าโนนม่วง ต.ส้มป่อย อ.จัตุรัส จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๓๐ (หลวงพ่อกรม ถามวโร)
๔๘. วัดป่าอกาลิโก บ้านห้วย ต.หนองโดน อ.จตุรัส จ.ชัยภูมิ (พระอาจารย์ล้วน เจสุโร)
๔๙. วัดป่าชัยมงคล บ้านผักหลอด ต.บ้านแท่น อ.บ้านแท่น จ.ชัยภูมิ ๓๖๑๙๐ (พระมหาดิเรก พุทฺธยานนฺโท)
๕๐. วัดถ้ำแสงเทียน บ้านหนองใหญ่ ต.บ้านเจียง อ.ภักดีชุมพล จ.ชัยภูมิ (หลวงพ่อมหาดิเรก พุทฺธยานนฺโท)
๕๑. วัดบ้านคลองลี่ ต.รอบเมือง อ.เมือง จ.ชัยภูมิ ๓๖๐๐๐
๕๒. วัดบ้านโนน ต.โนนสำราญ อ.เมือง จ.ชัยภูมิ ๓๖๐๐๐
๕๓. วัดโนนสูงสะอาด บ้านโนน ต.สำราญ อ.เมือง จ.ชัยภูมิ ๓๖๒๔๐ (พระอาจารย์สุปัน สุมงฺคโร)
๕๔. วัดป่าสันติธรรม บ้านหินหนีบ ต.ท่าหินโงม อ.เมือง จ.ชัยภูมิ ๓๖๐๐๐ (พระอาจารย์ครรชิต อกิญฺจโน)

๕๕. วัดหนองไผ่พิทยาราม ต.หนองไผ่ อ.หนองไผ่ จ.เพชรบูรณ์
๕๖. วัดช่องแค ต.พรหมนิมิต อ.ตาคลี จ.นครสวรรค์

๕๗. วัดพรหมบุรี ต.พรหมบุรี อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี ๑๖๑๖๐ (พระมหาสุรินทร์ สิรินฺธโร)

๕๘. วัดเทพประทาน ต.คลองตะเกรา อ.ท่าตะเกียบ จ.ฉะเชิงเทรา ๒๔๑๖๐ (พระอาจารย์วิไล สุธมฺโม)
๕๙. วัดเวฬุวัน บ้านพระเพลิง ต.พระเพลิง อ.เขาฉกรรจ์ จ.สระแก้ว ๒๗๐๐๐ (พระอาจารย์อุทัย อุทโย)
๖๐. ศูนย์ปฏิบัติมณฑปเนินฆ้อ บ้านจำลูง อ.แกลง จ.ระยอง
๖๑. สำนักสวนพุทธธรรม ต.ปากน้ำ อ.แหลมสิงห์ จ.จันทบุรี ๒๒๑๓๐

๖๒. วัดป่าอู่ตะเภา บ้านทับคาง ต.ทับคาง อ.เขาย้อย จ.เพชรบุรี ๗๖๑๔๐ (พระอาจารย์วรวิทย์ วระมฺโม)
๖๓. วัดถ้ำเขาพระ ต.อ่าวลึก อ.อ่าวลึก จ.กระบี่ ๘๑๑๑๐ (หลวงพ่อสมบูรณ์ ฉตฺตสุวณฺโณ)
๖๔. สวนธรรมสากล ต.ควรลัง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๑๑๐

* หมายเหตุ มีทั้งสำนักเก่าและใหม่ เมื่อกาลผ่านไป ทั้งสำนักและเจ้าสำนักมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ

เว็บไซต์ และสื่ออื่นๆ ในการติดตามข่าวสารกิจกรรมการเจริญสติในแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

สถานปฏิบัติธรรมเบิกฟ้าธรรมาศรม
ต.องค์พระ อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี
เบอร์โทรติดต่อ: ลุงปรีชา: ๐๘๗-๙๑๓ ๑๑๔๓, ๐๘๓-๒๓๖ ๐๑๗๙
ป้าอ้วน: ๐๘๗-๙๑๕ ๗๙๗๓
พิกัดบน google map: 14°49'17.77"N 99°19'44.66"E
เว็บไซต์: www.facebook.com เบิกฟ้าธรรมาศรม

บ้านอารีย์ เลขที่ ๑๗/๑ ซอยอารีย์ ๑ ถนนพหลโยธิน
สามเสนใน พญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐
มีพระอาจารย์เดินทางมาสอนการเจริญสติ ดังนี้
-ทุกวันพุธแรกและพุธที่สองของเดือน เวลา ๑๓.๐๐-๒๐.๐๐ น.
-ทุกวันพุธที่สามและพุธที่สี่ของเดือนเวลา ๑๓.๐๐-๑๗.๐๐ น.
-ทุกวันอาทิตย์แรกของเดือนและวันอาทิตย์ที่สามของเดือน
เวลา ๐๙.๓๐-๑๖.๐๐ น.
อาจมีเพิ่มเติม หรือมีการเปลี่ยนแปลง โปรดติดตามข่าวสาร
ได้ที่...เว็บไซต์ หรือเฟซบุ๊ค ของบ้านอารีย์
โทร. ๐๒-๒๗๙-๗๘๓๘
เว็บไซต์: www.baanaree.net,
www.facebook.com บ้านอารีย์

โรงเรียนอนุบาลพลอยภูมิ
๑๓/๔ ม.๖ ถนนศาลาธรรมสพน์ แขวงศาลาธรรมสพน์ เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐
โทรศัพท์: ๐๒-๘๘๙ ๖๙๔๑, ๐๒-๘๘๙ ๗๔๘๙
โทรสาร: ๐๒-๘๘๙ ๖๙๔๑ ต่อ ๑๐๗
อีเมล์: info.baanploypoom@gmail.com
เวลาทำการ: จันทร์ - ศุกร์ เวลา ๐๘.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.
เว็บไซต์: www.baanploypoom.com
มีคอร์สปฏิบัติธรรม และสื่อธรรมะให้ดาว์นโหลด

โรงเรียนอนุบาลจุฑาภรณ์
๓๓๓/๙๙ ซ.สวัสดี สุขุมวิท ๓๑ แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐
โทร: ๐๒-๖๖๒ ๒๑๙๕ ถึง ๘ โทรสาร: ๐๒-๖๖๒ ๒๑๙๙

เว็บไซต์เครือข่ายคณะทำงาน ๔ ภาค:
www.Luangporteean.net

ชมรมคนจะเพียร
อีเมล์ khonphian@groups.facebook.com

สวนพันดาว เชียงใหม่
พิกัดบน gooble map: 18°51'30.86"N , 099°04'08.32"E
เว็บไซต์: http://pundao.com/

สวนธรรมจันทน์ไม้หอม ลำพูน
พิกัดบน google map: 18°33'49.90"N , 098°59'13.13"E

ติดตามตารางฝึกอบรม หลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันโท
www.buddhayanando.com

สื่อธรรมะของหลวงพ่อเทียนโดย โต สื่อธรรมะ:
toesuepratam.blogspot.com

เว็บรวมวีดีโอการสอนของพระในสายงานหลวงพ่อเทียน
www.handmovevdo.in
หรือเข้าไปค้นหาได้ว่าเว็บไซต์ของวัดโสมพนัส
www.watsomphanas.com
หรือเข้าไปค้นหาด้วย คำว่า หลวงพ่อเทียน ใน youtube

เว็บไซต์ภาคภาษาอังกฤษ

Wat Sanamnai	http://www.mahasati.org/
วัดพระศรีรัตนาราม	http://www.stlthaitemple.org/
วัดป่าพุทธยานันทาราม	http://mwazuntz.multiply.com/

Watpa Buddhaya Nandharam
5320 Kell lane, Las Vegas, Nevada USA 89156,
Tel: 1 702 437 3320 Fax: 1 702 437 1986



'เทียนธรรมรำลึก' อาจาริยบูชาบรมาจารย์แห่งการเจริญสติ '๑๐๑ ปีชาตกาลหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ'

๑๓-๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

ณ เกาะพุทธธรรม วัดทับมิ่งขวัญ จ. เลย

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ท่านเป็นบูรพาจารย์สายปฏิบัติที่มุ่งสอนปฏิบัติวิปัสสนา ด้วยการเจริญสติตามแนว สติปัฏฐานสี่ แบบการเคลื่อนไหว ให้มีความรู้สึกตัวอย่างต่อเนื่อง ด้วยการเฝ้าดูเวทนาที่ปรากฏ รู้เห็นและเท่าทันความคิดปรุงแต่ง ซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ วิธีการดังกล่าวถือว่าเป็นแนวทางปฏิบัติที่ลัดสั้น เข้าสู่ความเป็น ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ได้อย่างรวดเร็ว สามารถผ่านพ้นจากสภาวะทุกข์ทั้งปวงได้ อันเป็นแนวทางยกระดับจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ให้สมบูรณ์แบบตามหลักพุทธธรรม

ประวัติย่อ

วันที่ ๕ กันยายน ๒๔๕๔ ถือกำเนิดที่บ้านบุฮม อ.เชียงคาน จ.เลย

วันที่ ๑๓ กันยายน ๒๕๓๑ ละสังขารด้วยอาการอันสงบ ณ ศาลามุงแฝก เกาะพุทธธรรมวัดทับมิ่งขวัญ จ.เลย

วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๒ ประชุมเพลิงสลายร่างของท่าน ณ เกาะพุทธธรรม วัดทับมิ่งขวัญ จ.เลย

เกาะพุทธธรรม วัดทับมิ่งขวัญ ตั้งอยู่ริมฝั่งลำน้ำเลย ท่ามกลางป่าธรรมชาติที่ตั้งอยู่กลางใจเมือง มีความสงบ ร่มรื่น เอื้อต่อการเจริญสติอย่างยิ่ง หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้เมตตาบุกเบิก ก่อสร้างพื้นที่แห่งนี้ขึ้นเพื่อให้เป็นสถานที่ปฏิบัติภาวนาแบบเคลื่อนไหว ตั้งแต่ปี ๒๕๒๔ เป็นต้นมา

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ท่านมีอายุครบรอบ ๑๐๐ ปีในเดือนกันยายน ๒๕๕๔ ทางคณะสงฆ์และศิษยานุศิษย์ทั้งในและต่างประเทศ จึงได้ร่วมกันจัดงาน *"เทียนร้อยแสง ร่วมแรงร้อยใจ"* โดยจัดให้มีการปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวของท่าน ไปตามสถานที่ต่างๆตลอดทั้งปีทั้งในและต่างประเทศ เพื่อน้อมเป็นอาจาริยบูชาพระคุณของท่านด้วยการร่วมกันเผยแพร่แนวทางการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ให้เป็นที่รับรู้สู่สังคมในวงกว้าง

แม้กายสังขารของท่านจะล่วงลับไป แต่วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวที่เรียบง่ายของท่านได้ช่วยชี้ทางให้คนได้รู้จักวิธีออกจากทุกข์ได้ในอึดใจเดียว และเพื่อให้วิธีการอันนี้ดำรงอยู่ได้นาน และขยายวงกว้างออกไป นับตั้งแต่เช้าของวันขึ้น ๑๑ ค่ำ เดือน ๘ ปีพุทธศักราช ๒๕๐๐ จวบจนถึงปัจจุบันนับเป็นเวลา ๕๕ ปี ได้มีผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน และสามารถรู้แจ้งเห็นจริงตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆโดยลำดับ

วัดทับมิ่งขวัญ คณะกรรมการโครงการอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาลฯ กลุ่มต่างๆที่เป็นศิษยานุศิษย์ได้ถือเอาช่วงปีนี้เป็นปีแห่งประวัติศาสตร์ของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว และเกาะพุทธธรรมทับมิ่งขวัญอันเป็นมงคลแห่งนี้เป็นสัญลักษณ์แห่งงานอาจาริยบูชา "เทียนธรรมรำลึก" ทั้งในการเปิดและปิดงานเนื่องในวาระพิเศษครบรอบ ๑๐๐ ปี ชาตกาลหลวงปู่เทียน จิตฺตสุโภ นับตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๕๔ -๒๕๕๕ จึงขอเชิญชวนญาติธรรมทุกหมู่เหล่าและผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

กิจกรรม แบ่งเป็น ๒ ช่วง

• **เทียนธรรมรำลึก..** พิธีเปิดการปฏิบัติธรรมประจำปี/พิธีสามีจิกรรม/เวียนเทียนรอบสถานที่ฌาปนสถาน/ปาฐกถาธรรม/สานเสวนา/สรุปผลและพิธีปิดการจัดงานอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปีชาตกาล

• **เทียนธรรมจาริก..** การปฏิบัติบูชาด้วยการเดินเจริญสติจากสถานที่เกิด บ้านบุฮม ไปยังสถานที่มรณภาพ ณ ศาลามุงแฝก เกาะพุทธธรรม อ.เมือง จ.เลย

หมายเหตุ

๑). ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเลือกที่จะเข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติบูชาเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ได้ตามกำลังและความสนใจ กล่าวคือ เข้าร่วมค่ายปฏิบัติธรรมประจำปีอาจาริยบูชา ที่ วัดทับมิ่งขวัญ ระหว่างวันที่ ๑๓-๒๑ ก.พ. ๒๕๕๕ หรือ เข้าร่วมคณะเทียนธรรมจาริกระหว่างวันที่ ๑๔-๒๑ก.พ. ๒๕๕๕

๒). เนื่องจากอากาศในเดือน ก.พ.อากาศจะหนาวเย็นและที่วัดมีอุปกรณ์จำกัด จึงใคร่ขอความร่วมมือทุกท่าน จัดเตรียม ถุงนอน เต็นท์ ไฟฉาย หมวก ยากันยุง เป็นต้น มาด้วย

กำหนดการ

วันจันทร์ที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ (รวมพลังที่วัดทับมิ่งขวัญ)

เช้า-บ่าย	ต้อนรับญาติธรรม/ลงทะเบียน/เข้าที่พัก
บ่าย	ประชุมคณะทำงานเดินเจริญสติ "เทียนธรรมจาริก"
๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น.	รับน้ำปานะ/ทำวัตรเย็น/ฟังธรรม

วันอังคารที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ (คณะเทียนธรรมจาริกเดินทางไปบ้านบุฮม)

๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	ความเป็นมาและวัตถุประสงค์การจัดงาน **"เทียนธรรมรำลึก"** โดย พระอาจารย์คำไม ฐิตสีโล เจ้าอาวาสวัดทับมิ่งขวัญ
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น.	**ปาฐกถาธรรม โดยพระเดชพระคุณพระราชกิตติเมธี เจ้าคณะ จ.สิงห์บุรี** ประธานจัดงานโครงการอาจาริยบูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาลหลวงพ่อเทียน
๑๐.๐๐-๑๑.๐๐น.	เปิดงาน **"เทียนธรรมรำลึกครั้งที่ ๒๔"** โดยพระเดชพระคุณพระราชวีราภรณ์ เจ้าคณะจังหวัดเลย **พิธีบวชเนกขัมมะจาริณีชีพราหมณ์ สมาทานศีล ๘**
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น	ภัตตาหารเพล
๑๒.๓๐-๑๔.๐๐ น.	**ปฐมนิเทศการเดินเจริญสติโดย พระอ.คมกริช/พระอ.ดวงศิลป์ และทีมงาน**
๑๔.๐๐-๑๖.๐๐น.	**คณะ"เทียนธรรมจาริก" เดินทางไปยังวัดบรรพตคีรี บ้านบุฮม**
๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น.	เข้าที่พัก/ เตรียมริ้วขบวน
๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.	**ล้อมวงเล่าเรื่อง "หลวงปู่เทียนสอนอะไร" โดย พระอ.คำไม ฐิตสีโล และพี่น้องชาวบ้านบุฮม**
๑๘.๐๐-๒๐.๓๐ น.	- จงกรมหมู่ไปยังบ้านหลวงพ่อเทียนในหมู่บ้านบุฮม - ทำวัตรเย็น/ปฏิบัติบูชา

วันพุธที่ ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ (วัดบรรพตคีรี-วัดสันติวนาราม อ.เชียงคาน) ระยะทาง ๑๕ ก.ม.

๐๓.๓๐ น.	สัญญาณระฆังปลุก
๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า/ฟังธรรม/ปรารถความเพียร
๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น	บิณฑบาต/เก็บสัมภาระขึ้นรถ
๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	ภัตตาหารเช้า
๘.๓๐ น.	"เทียนธรรมจาริก"

๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	**ภัตตาหารเพลที่วัดศรีลำดวน**
บ่าย	**หยุดพักที่วัดท่าแขก (วัดหลวงปู่ชอบ) /เดินทางต่อจนถึงวัดสันติวนาราม**
๑๘.๐๐-๒๐.๓๐ น.	ทำวัตรเย็น/ปฏิบัติบูชา/แลกเปลี่ยนประสบการณ์

วันพฤหัสบดีที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ (วัดสันติวนาราม-วัดเวฬุวัน) ระยะทาง ๑๒ ก.ม.

๐๓.๓๐ น.	สัญญาณระฆังปลุก
๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า/ฟังธรรม/ปรารถความเพียร
๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น	บิณฑบาต/เก็บสัมภาระขึ้นรถ
๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	ภัตตาหารเช้า
๘.๓๐ น.	**"เทียนธรรมจาริก" ในเมืองเชียงคาน**
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	**ภัตตาหารเพลที่วัดปู่ทองศิลา บ้านนาซ่าว**
บ่าย	**หยุดพัก/เดินทางต่อจนถึงวัดเวฬุวัน (ตรงข้ามลานมันศรีชาวนาพูนผล)**
๑๘.๐๐-๒๐.๓๐ น.	ทำวัตรเย็น/ปฏิบัติบูชา/แลกเปลี่ยนประสบการณ์



วันศุกร์ที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ (วัดเวฬุวัน-วัดบ้านธาตุพัฒนาราม) ระยะทาง ๖ก.ม.

๐๓.๓๐ น.	สัญญาณระฆังปลุก
๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า/ฟังธรรม/ปรารถความเพียร
๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น	เก็บสัมภาระขึ้นรถ
๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	ภัตตาหารเช้า
๘.๓๐ น.	**"เทียนธรรมจาริก" หยุดพักช่วงเช้าที่ร.ร.นาสี**
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น	**ภัตตาหารเพลที่วัดสวนธรรมเทวราช (วัดบ้านน้ำอ้อม)**
บ่าย	**หยุดพักที่ร.ร.บ้านธาตุ/เดินทางต่อจนถึงวัดบ้านธาตุพัฒนาราม**
๑๘.๐๐-๒๐.๓๐ น.	ทำวัตรเย็น/ปฏิบัติบูชา/แลกเปลี่ยนประสบการณ์

วันเสาร์ที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ (วัดบ้านธาตุพัฒนาราม -วัดป่าบ้านนาโคก) ระยะทาง ๑๗ ก.ม

๐๓.๓๐ น.	สัญญาณระฆังปลุก
๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า/ฟังธรรม/ปรารถความเพียร
๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น	เก็บสัมภาระขึ้นรถ
๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	ภัตตาหารเช้า
๘.๓๐ น.	**"เทียนธรรมจาริก"**
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น	**ภัตตาหารเพลที่วัดบ้านโคกสว่าง**
บ่าย	**เดินทางต่อจนถึงวัดป่าบ้านนาโคก**
๑๘.๐๐-๒๐.๓๐ น.	ทำวัตรเย็น/ปฏิบัติบูชา/แลกเปลี่ยนประสบการณ์

วันอาทิตย์ที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ (วัดป่าบ้านนาโคก- วัดทับมิ่งขวัญ) ๑๕ ก.ม.

๐๓.๓๐ น.	สัญญาณระฆังปลุก
๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น.	ทำวัตรเช้า/ฟังธรรม/ปรารถความเพียร
๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น	เก็บสัมภาระขึ้นรถ
๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น.	ภัตตาหารเช้า
๘.๓๐ น.	**"เทียนธรรมจาริก"**
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น	**ภัตตาหารเพลระหว่างทาง ทีวัดป่าพุทธยาน (บ้านกำเนิดเพชร)**
บ่าย	**เทียนธรรมจาริกใน อ.เมือง** ผ่านสามแยกทองคำ วงเวียนกลางเมือง ตั้งขบวนหน้าจวนผู้ว่าจ.เลย เชิญชวนญาติธรรมมาร่วมเดินเจริญสติ ไปยังวัดทับมิ่งขวัญ ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย

๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. จงกรมหมู่ /น้ำปานะ/ทำวัตรเย็น

๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. เสวนาธรรม **"เทียนส่อง ธรรมะสว่าง"** โดย

พระอาจารย์เอนก เตชวโร เจ้าอาวาสวัดโมกข์ จ.ขอนแก่น

พระสุทธิศาสตร์ (ท่านโน๊ต) วัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ

คุณหมอวัฒนา สุพรหมจักร ผู้รักษาหลวงพ่อในระยะสุดท้าย

ดำเนินการเสวนาโดย ***อ.รัฐพล ฤทธิธรรม*** มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

วันจันทร์ที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ (วัดทับมิ่งขวัญ)

๐๓.๓๐ น. สัญญาณระฆังปลุก

๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น. **เทศนาธรรมโดย หลวงพ่อคำเขียน สุวัณโณ ที่ปรึกษาอาวุโสการจัดงาน**

๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น บิณฑบาต/ทำความสะอาดวัด

๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น. ภัตตาหารเช้า

๐๘.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. **"เสวนาจิตตปัญญาศึกษา"** ร่วมเสวนาโดย

พระอ.ไพศาล วิสาโล เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต จ.ชัยภูมิ

อ.รัฐพล ฤทธิธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

อ.จุฑาภรณ์ ภูตยานนท์ ผู้อำนวยการร.ร.อนุบาลจุฑาภรณ์

อ.สโลพร ตรีพงษ์พันธ์ ผู้อำนวยการร.ร.อนุบาลบ้านพลอยภูมิ

ดำเนินการเสวนาโดย ***อ.ชาญชัย ลิมปิยากร***

๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น ภัตตาหารเพล

๑๓.๓๐-๑๗.๐๐ น. **"การนำการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวเข้าสู่ระบบการศึกษาของคณะสงฆ์"**

ร่วมเสวนาโดย

พระเดชพระคุณพระราชโมลี เจ้าอาวาส วัดจักรวรรดิราชาวาส

พระเดชพระคุณพระราชกิตติเมธี เจ้าอาวาส วัดพระนอนจักรสีห์ วรวิหาร

พระเดชพระคุณพระศรีวรญาณ เจ้าอาวาส วัดป่าหนองคู จ.มหาสารคาม

พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ เจ้าอาวาสวัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร

พระมหาวีระพันธ์ ชุติปัญโญ เจ้าอาวาสวัดป่าอกาลิโก จ.กาฬสินธ์

ดำเนินการเสวนาโดย ***พระพุทธยานันทภิกขุ*** (หลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันโท)

๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. จงกรมหมู่ /น้ำปานะ/ทำวัตรเย็น

ปรารภธรรม **"เทียนธรรมรำลึก"** โดยพระสงฆ์และฆาราวาส

"พิธีเวียนเทียนรอบสถานที่ฌาปนสถานหลวงปู่เทียน"

สวดมนต์และปฏิบัติบูชาด้วยการเจริญสติร่วมกัน

ดำเนินรายการโดย ***พระอ.คำไม ฐิตสีโล/ อ.ชัชวาลย์ ทองดีเลิศ*** และ ***อ.รัฐพล ฤทธิธรรม***

วันอังคารที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ (วัดทับมิ่งขวัญ)

๐๓.๓๐ น. สัญญาณระฆังปลุก

๐๔.๐๐-๐๖.๐๐ น. **เทศนาธรรมโดย พระเดชพระคุณพระราชโมลี วัดจักรวรรดิราชาวาส**

๐๖.๐๐-๐๗.๐๐ น. จงกรมหมู่/คนละไม้ คนละมือ ทำวัดให้สะอาด

๐๗.๐๐-๐๘.๐๐ น. ภัตตาหารเช้า

๐๘.๓๐-๑๑.๐๐ น. **สานเสวนา : บทเรียน- ข้อเสนอ-ปฏิบัติการ**

"จะสืบสานปณิธานหลวงปู่เทียนอย่างไรให้เกิดประโยชน์สูงสุด"

ดำเนินรายการโดย ***อ.ชัชวาลย์ ทองดีเลิศ***

๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น **ภัตตาหารเพล/เดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ**

โครงการอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนว หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ พุทธศักราช ๒๕๕๕ ฉลองวาระพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี

ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ สวนรถไฟ กรุงเทพฯ

โดย คุณหมอพรทิพย์ ภูวบัณฑิตสิน คณะเจ้าภาพและทีมงานฯ

หลักการและเหตุผล

เนื่องจากความเจริญซึ่งแฝงความโลภ และความหลงมีเพิ่มมากขึ้นในชีวิตประจำวัน ถ้ามีความยึดมั่นไม่ยอมรับว่าทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงตามกฎไตรลักษณ์ จะเกิดความทุกข์จากการขาดความรู้สึกตัว(สติ) ไม่รู้จักการปล่อยวาง ความทุกข์จึงสะสมเป็นภัยเงียบ ทำลายความสงบภายในและถ้าปล่อยไว้เนิ่นนาน จะรุนแรงเกินกว่าจะแก้ไข พระพุทธเจ้าได้ทรงพบสติ ซึ่งแฝงอยู่ในทุกคนว่าสามารถดับทุกข์ได้ ดังนั้นการเจริญสติภาวนา จะช่วยสร้างภูมิธรรมให้กายและใจเข้มแข็งที่จะดำรงชีวิตในสังคม ซึ่งมีการแข่งขันกัน อย่างไม่ต้องทุกข์ได้

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ได้เผยแพร่แนวทางการเจริญวิปัสสนาแบบเคลื่อนไหว ให้มีสติระลึกรู้อยู่กับการเคลื่อนไหวมือ ๑๔ จังหวะ ขณะปฏิบัติให้ลืมตา และการเดินจงกรม เป็นวิธีปฏิบัติที่ง่าย รู้จักสติแบบปรมัตถ์ได้เร็ว และช่วยลดขั้นตอนการละอารมณ์ที่ขัดขวางเส้นทางธรรม เนื่องจากการเจริญสติภาวนา มักอบรมในสถานปฏิบัติธรรมซึ่งห่างไกล และใช้เวลาปฏิบัติต่อเนื่องนาน ๗ วัน หลายท่านจึงไม่สามารถลางานเข้าร่วมกิจกรรมได้ โครงการนี้จึงจัดขึ้น เพื่อให้คนกรุงเทพ ซึ่งมีการศึกษาสูงได้เรียนรู้แนวการปฏิบัติดังกล่าว เพื่อนำไปปฏิบัติต่อด้วยตนเอง และสามารถนำปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติมาสอบถามพระวิปัสสนาจารย์ได้ในครั้งต่อไป

กิจกรรมการปฏิบัติธรรมนี้จะจัดขึ้น ณ.หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ ในวันเสาร์ และวันอาทิตย์ สุดสัปดาห์ที่ ๒ ของทุกเดือน ตลอดปี พ.ศ. ๒๕๕๕ ตามกำหนดการกิจกรรมในตารางที่ ๑ โดยจะกราบนิมนต์พระอาจารย์กรรมฐานในสายงานมาให้การฝึกอบรมตลอดทั้งปี

วัตถุประสงค์

๑. เป็นพุทธบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในวาระทรงตรัสรู้ครบ ๒๖๐๐ ปี (พุทธชยันตี)

๒. เพื่อให้ผู้สนใจฝึกปฏิบัติธรรมเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวทางหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ (มหาสติปัฏฐานสูตรว่าด้วยอิริยาบถบรรพและสัมปชัญญะบรรพ) ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตปะจำวันได้

๓. เพื่อประชาสัมพันธ์ตารางการฝึกอบรมของคณาจารย์กรรมฐานในสายงาน เพื่อให้ผู้สนใจได้เข้าปฏิบัติอบรมอย่างต่อเนื่อง

ตาราง: กำหนดการอบรม

วันเสาร์

๘.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๘.๓๐ น.	ทำวัตรเช้า
๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	สาธิตและแนะนำวิธีการเจริญสติ
๑๐.๐๐ – ๑๑.๓๐ น.	บรรยายธรรม
๑๑.๓๐.น.	ฉันเพล
๑๒.๐๐ – ๑๔.๓๐ น.	ฝึกการเจริญสติ ร่วมกับการฟังพระธรรมเทศนา
๑๔.๓๐ น.	พักดื่มน้ำปานะ
๑๔.๓๐ – ๑๗.๐๐ น.	เจริญสติ (ต่อ)
๑๗.๐๐ –๑๗.๓๐ น.	สรุปและตอบคำถาม

วันอาทิตย์

๘.๐๐น.	ลงทะเบียน
๘.๓๐ น.	ทำวัตรเช้า
๙.๐๐ – ๑๐.๐๐ น.	บรรยายธรรม
๑๐.๐๐ – ๑๑.๓๐ น.	เจริญสติ
๑๑.๓๐.น.	ฉันเพล
๑๒.๓๐ – ๑๓.๐๐ น.	สรุปและตอบคำถาม

กำหนดการและรายนามพระอาจารย์กรรมฐาน

เพื่อการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ฉลองวาระสัมพุทธชยันตี ๒๖๐๐ปี

วันเสาร์ ๑๔, วันอาทิตย์ ๑๕ มกราคม ๒๕๕๕	พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร พระอมรเทพ อินทปัญโญ วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร
วันเสาร์ ๑๑, วันอาทิตย์ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕	หลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันโท วัดป่าพุทธยานันทาราม ลาสเวกัส สหรัฐอเมริกา
วันเสาร์ ๑๐, วันอาทิตย์ ๑๑ มีนาคม ๒๕๕๕	หลวงพ่อมหาดิเรก พุทธยานันโท วัดป่าพุทธยานันทาราม ลาสเวกัส สหรัฐอเมริกา
วันเสาร์ ๑๔, วันอาทิตย์ ๑๕ เมษายน ๒๕๕๕	อยู่ในระหว่างดำเนินการ
วันเสาร์ ๑๒, วันอาทิตย์ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๕	พระอาจารย์สุทธิศาสตร์ ปัญญาปทีโป วัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ พระอาจารย์สันติพงศ์ เขมปัญโญ วัดป่าสุคะโต จ. ชัยภูมิ
วันเสาร์ ๙, วันอาทิตย์ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๕	พระอาจารย์คำไม ฐิตสีโล วัดทับมิ่งขวัญ จ.เลย พระอาจารย์มานะ ชาคโร วัดป่าปอภาร จ.ร้อยเอ็ด
วันเสาร์ ๑๔, วันอาทิตย์ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๕	พระอาจารย์สุปัน สุมังคโล วัดโนนสูงสะอาด จ.ชัยภูมิ พระอาจารย์ประจักษ์ ยโสธโร วัดป่าโพนทอง จ.ชัยภูมิ
วันเสาร์ ๑๑, วันอาทิตย์ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๕	พระอาจารย์คมกริช ญาณวโร วัดแพร่แสงเทียน จ.แพร่ พระอาจารย์มนัส สุทสีโล วัดป่าหันห้วยทราย จ. นครราชสีมา
วันเสาร์ ๘, วันอาทิตย์ ๙ กันยายน ๒๕๕๕	พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร
วันเสาร์ ๑๓, วันอาทิตย์ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๕๕	พระอาจารย์ทรงศิลป์ สุจิณโณ วัดป่าสุคะโต จ ชัยภูมิ
วันเสาร์ ๑๐, วันอาทิตย์ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๕	หลวงพ่อสงคราม ธัมมวโร วัดป่าแกดำ จ.มหาสารคาม พระอาจารย์ดวงศิลป์ ปิยสีโล วัดป่าโคกดินแดง จ.มหาสารคาม
วันเสาร์ ๘, วันอาทิตย์ ๙ ธันวาคม ๒๕๕๕	หลวงพ่อบุญธรรม อุตตมธัมโม วัดป่าโพนทอง จ.ชัยภูมิ หลวงพ่อมหาบัวทอง พุทธโฆสโก วัดป่าโพนทอง จ.ชัยภูมิ

* พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามเหตุปัจจัย

กิจกรรมประจำปี

เดือนกันยายน ถือเป็นเดือนที่ศิษยานุศิษย์จะได้รวมตัวกัน เจริญสติเป็นอาจาริยบูชา เนื่องเพราะเดือนดังกล่าว เป็นทั้งเดือนเกิด และเดินที่หลวงพ่อเทียน จิตตฺสุโภ มรณภาพ คณะทำงานจึงดำริจะจัดกิจกรรมอาจาริยบูชาหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโณ ขึ้นเป็นประจำปทุกปี ณ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ สวนรถไฟ จตุจักร กรุงเทพฯ (สวนโมกข์ กรุงเทพ)

"รำลึกเทียนธรรม รู้ตัว รู้ธรรม ณ กันยายน" *ชื่องานยังไม่เป็นทางการ

ศิษยานุศิษย์และผู้สนใจในการเจริญสติ โปรดติดตามข่าวสารกำหนดวันจัดงาน ทางสื่อต่างๆ ทั้งในหนังสือพิมพ์ นิตยสารและสื่อออนไลน์ ต่างๆ

กาลามสูตร

กาลามสูตร คือ พระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ชาวกาลามะ หมู่บ้านเกสปุตติยนิคม แคว้นโกศล (เรียกอีกอย่างว่า เกสปุตติยสูตร หรือเกสปุตตสูตร ก็มี)

กาลามสูตรเป็นหลักแห่งความเชื่อที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ให้แก่พุทธศาสนิกชน ไม่ให้เชื่อสิ่งใด ๆ อย่างงมงายโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจริงถึงคุณโทษหรือดีไม่ดีก่อนเชื่อ กาลามสูตรกังขานิยฐาน ๑๐ กล่าวถึงวิธีปฏิบัติในเรื่องที่ควรสงสัย อันมีดังนี้

๑.อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการฟังตามกันมา (มา อนุสฺสเวน)

๒.อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการถือสืบๆกันมา (มา ปรมฺปราย)

๓.อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการเล่าลือ (มา อิติกิราย)

๔.อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการอ้างตำรา หรือคัมภีร์ (มา ปิฏกสมฺปทาเนน)

๕.อย่าปลงใจเชื่อ เพราะตรรก (มา ตกฺกเหตุ)

๖.อย่าปลงใจเชื่อ เพราะอนุมาน (มา นยเหตุ)

๗.อย่าปลงใจเชื่อ ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล (มา อาการปริวิตกฺเกน)

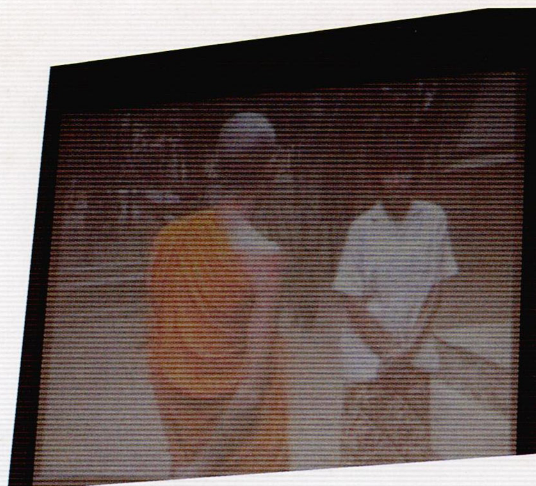
๘.อย่าปลงใจเชื่อ เพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว (มา ทิฏฐินิชฺฌานกฺขนฺติยา)

๙.อย่าปลงใจเชื่อ เพราะมองเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้ (มา ภพฺพรูปตาย)

๑๐.อย่าปลงใจเชื่อ เพราะนับถือว่า ท่านสมณะนี้เป็นครูของเรา (มา สมโณ โน ครูติ)

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๒ อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต เกสปุตตสูตร (กาลามสูตร). พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ. [ออนไลน์]

กิจกรรมเจริญสติ
2 Day Retreat
ที่สวนโมกข์ฯ กรุงเทพฯ







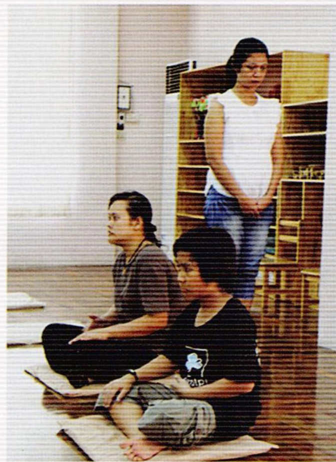


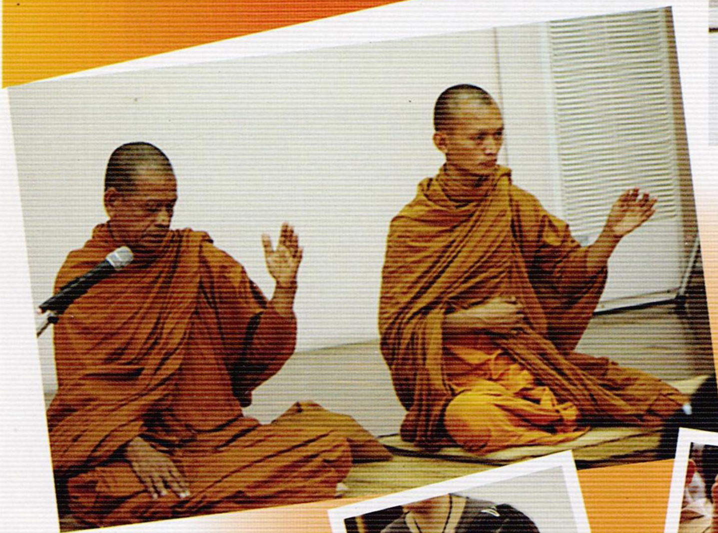


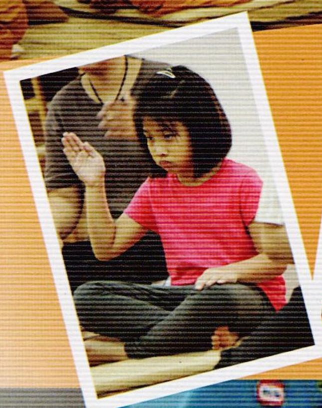


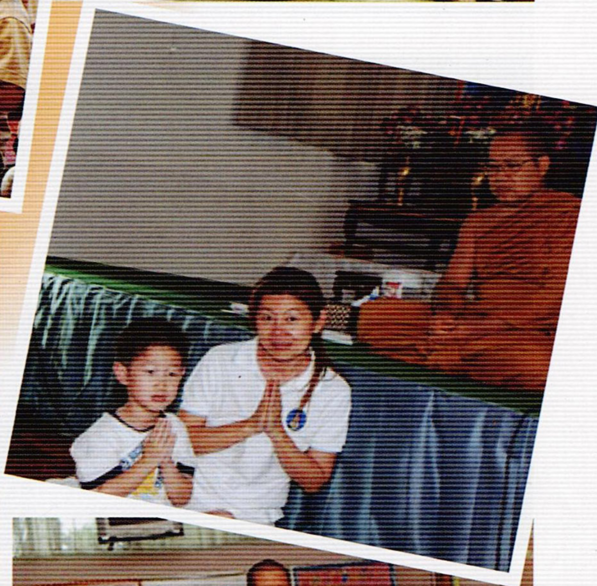
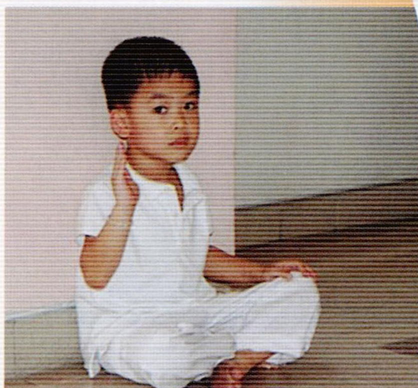


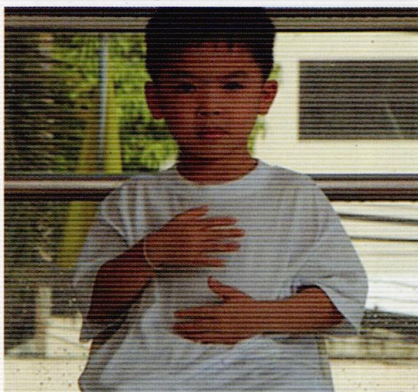
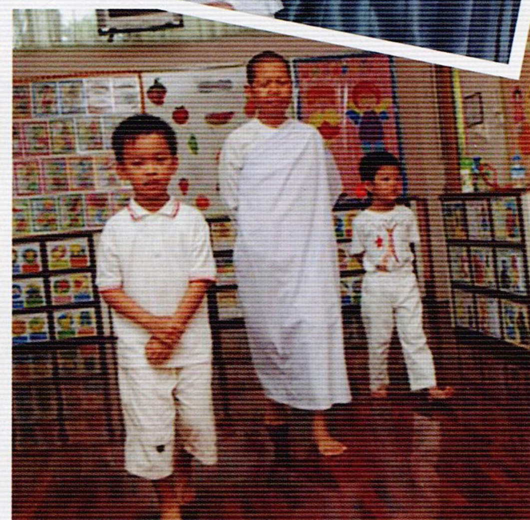
เด็กๆ และผู้ปกครองเรียนรู้การเจริญสติในกิจกรรมของ รร. อนุบาล







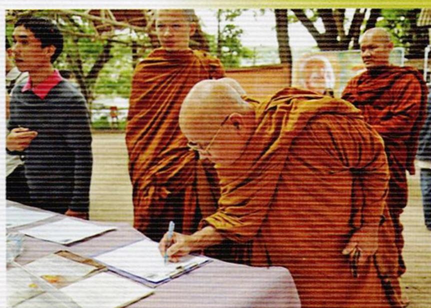
ภาคเหนือ

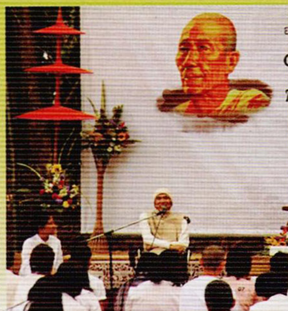


"รู้สึกตัว วิถีแห่งสติ"
ดวงเทียนแห่งธรรม อาจาริยบูชา
๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ
ณ โฮงเฮียนสืบสานภูมิปัญญาล้านนา อ.เมือง จ.เชียงใหม่
๑๑ - ๑๒ ธ.ค. ๒๕๕๓





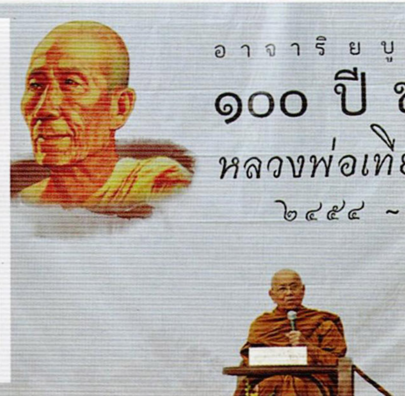


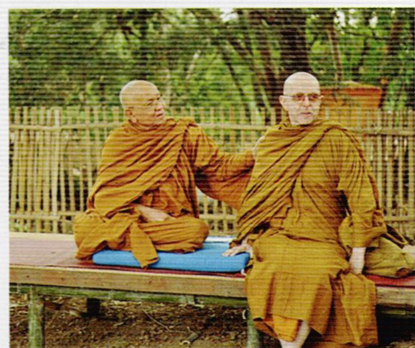








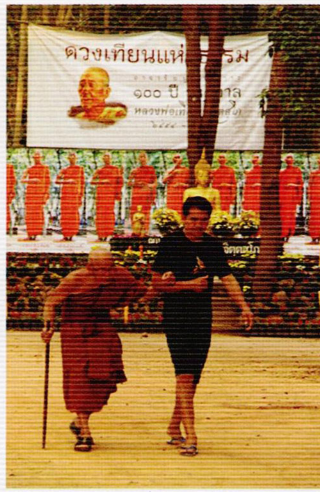


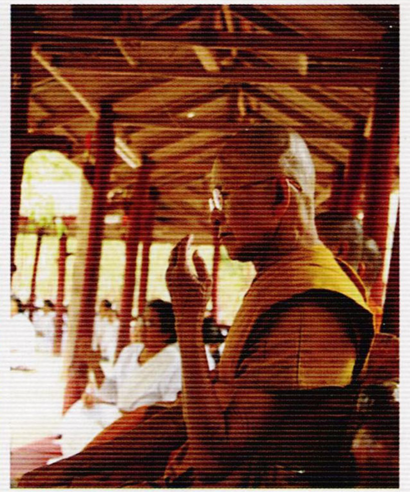


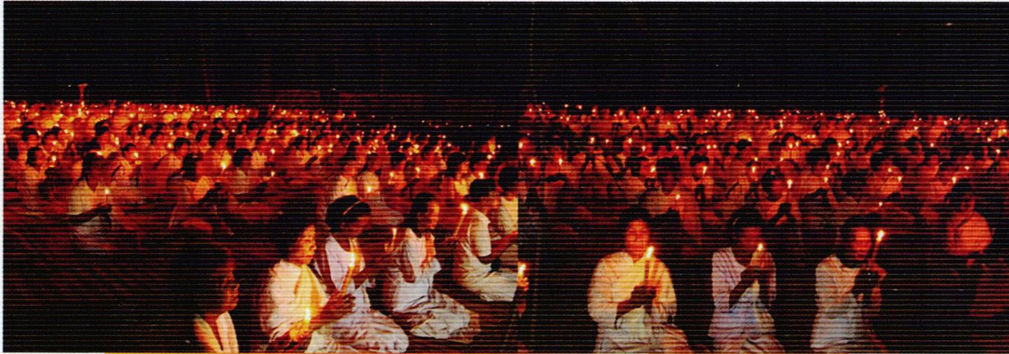


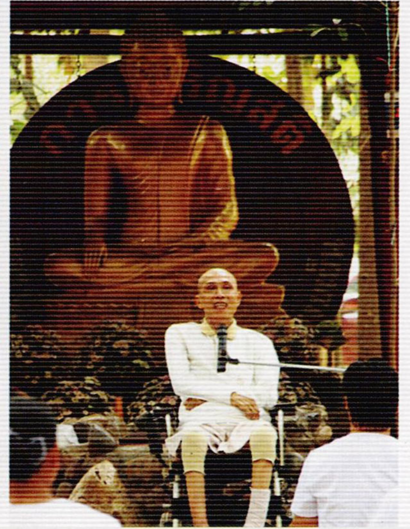


ภาคอีสาน





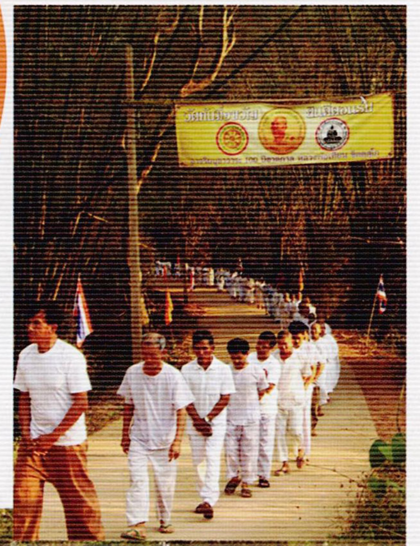




"เทียนธรรม รำลึก" ณ วัดทับมิ่งขวัญ จ.เลย ๑๗-๒๔ ก.พ. ๒๕๕๔





















อาจาริยบูชา ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

“สัมมนาจิตปัญญาศึกษาเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน”

ณ หอประชุมมหาวชิราลงกรณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จ.สกลนคร

๑๖-๑๗ ธันวาคม ๒๕๕๓





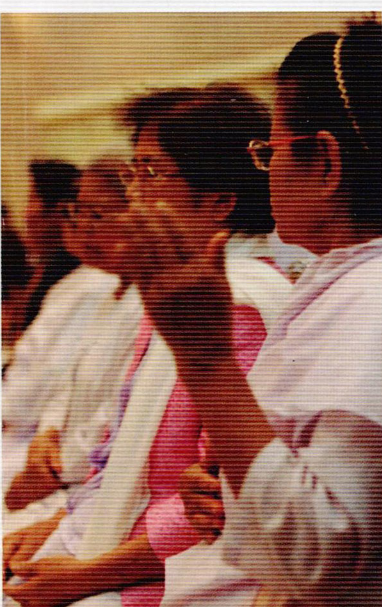










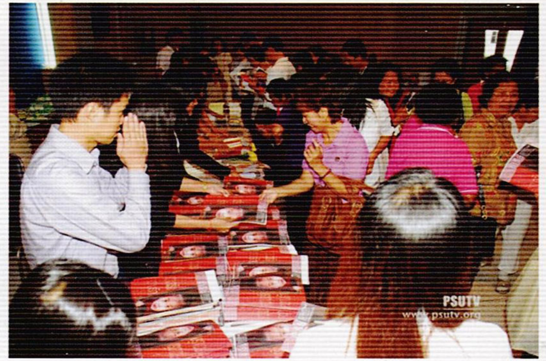








ภาคใต้

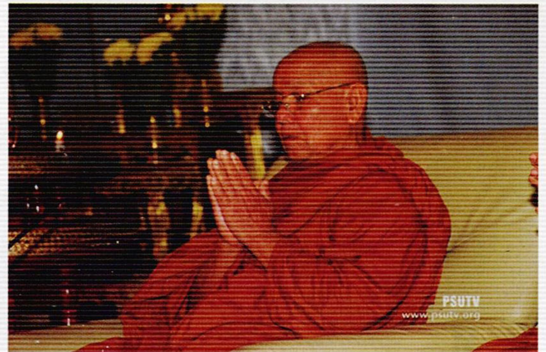


"เทียนธรรม นำสากล"

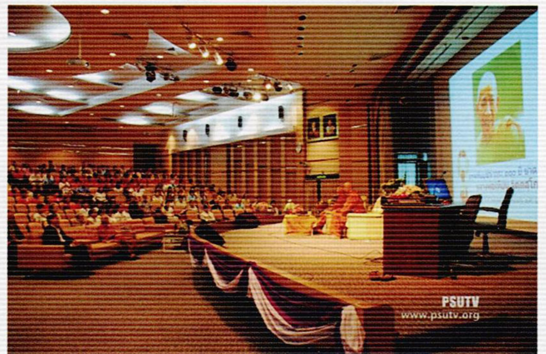
วาระ ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

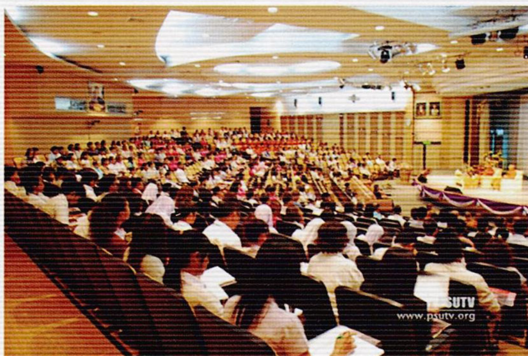
ณ สวนธรรมสากล อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

๒๙-๓๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๔

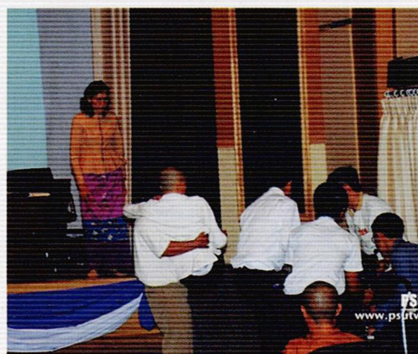


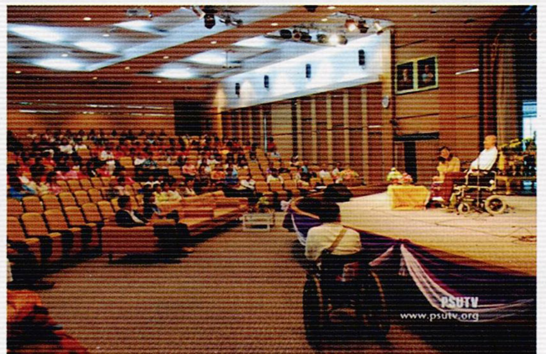








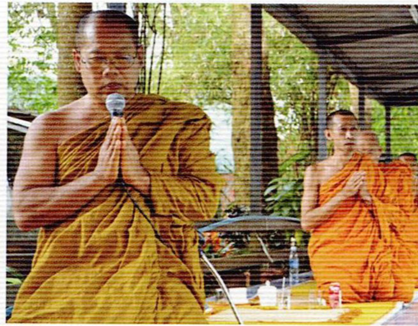


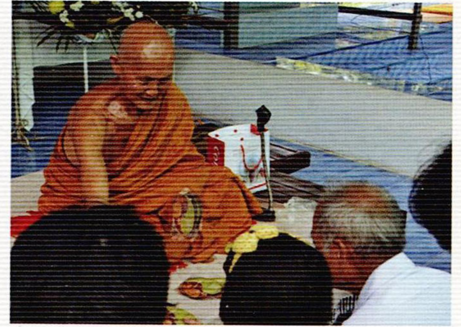


"ตื่นรู้..เบิกบานในงานและธรรม" วาระ ๑๐๐ ปี ชาตกาล หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ

ณ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๒๘ มกราคม พ.ศ.๒๕๕๓

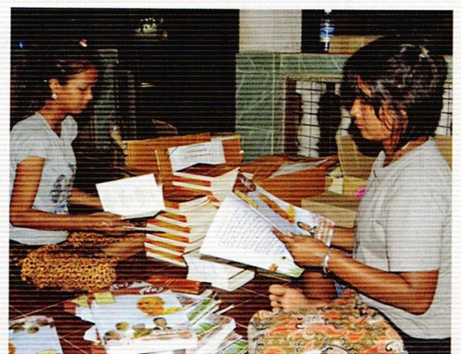




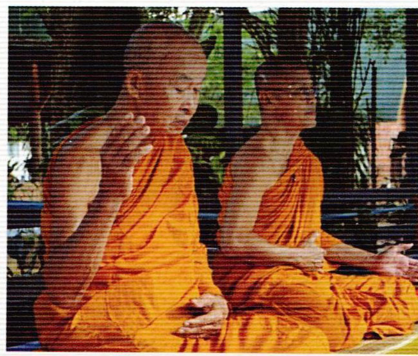


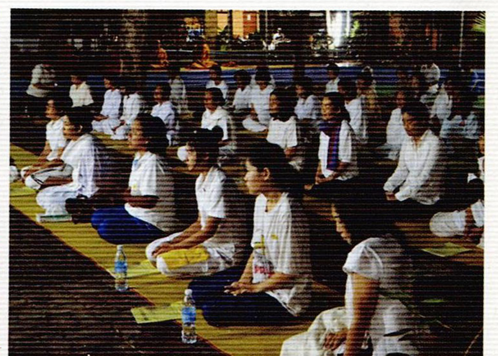




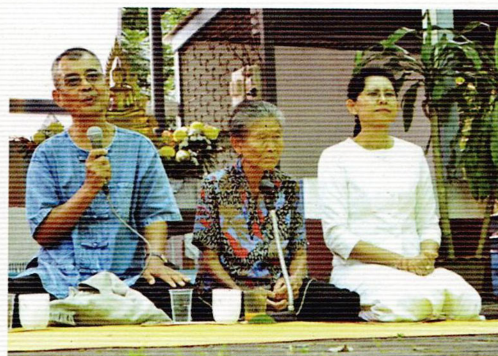




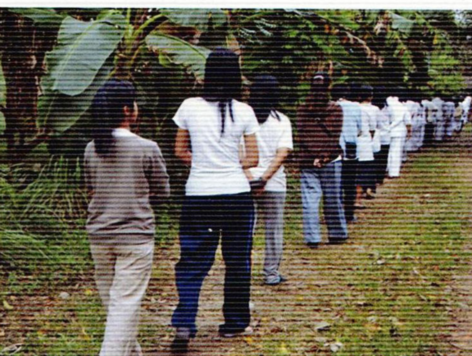
















คนรุ่นใหม่ ผู้ไม่อยู่ในความประมาท

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย! บัดนี้เราขอเตือนพวกท่านให้รู้ว่า
สิ่งทั้งหลายที่เกิดมาในโลก มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา
ท่านทั้งหลาย จงทำหน้าที่อันเป็นประโยชน์แก่ตนและคนอื่น
ให้สำเร็จบริบูรณ์ ด้วยความไม่ประมาทเถิด"

